

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesná výchova
Studijní program: Ekonomika a management
Studijní obor: Sportovní management

**SOUTĚŽE DĚTÍ V ATLETICKÝCH PŘÍPRAVKÁCH
(VĚK 6-10 LET)**

**CHILDREN GAMES IN ATHLETIC PREP SCHOOL
(6-10 YEARS)**

Bakalářská práce: 10-FP-KTV-354

Autor:
Lucie KOJZAROVÁ

Podpis:

Adresa:
Sokolovská 12
466 06 Jablonec nad Nisou

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek- KTV

Konzultant: Ing. Eva Mikulová

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
70	23	1	6	18	2

V Liberci dne: 21. dubna 2010

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Lucie KOJZAROVÁ
Studijní program: B6208 Ekonomika a management
Studijní obor: Management sportovní
Název tématu: Soutěže dětí v atletických přípravkách (věk 6-10 let)
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Analýza současného stavu soutěží dětí v atletických přípravkách a návrh na jeho zlepšení.

Rozsah grafických prací: **1 výtisk**

Rozsah pracovní zprávy: **1 výtisk**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

JEŘÁBEK, PETR. Atletická příprava: Děti a dorost. 1.vydání Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-0797-6 ŠIMON, JIŘÍ. Atletika: Historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody. 2.vydání Praha: Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-431-4. VINDRUŠKOVÁ, JITKA. Abeceda atletického trenéra. 1.vydání Edice Praha: Olympia, 2003. ISBN: 80-7033-770-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Petr Jeřábek**
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **30. října 2009**

Termín odevzdání bakalářské práce: **23. dubna 2010**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 21. dubna 2010

Lucie Kojzarová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Petru Jeřábkovi za cenné připomínky a odborné rady, které mi poskytl během psaní práce. Ráda bych také poděkovala Daně Jandové a Ing. Evě Mikulové za odborné konzultace k problematice mé práce.

Obrovské díky patří i celé mé rodině, která mě po celou dobu studia velice podporovala.

Soutěže dětí v atletických přípravkách (věk 6-10 let)

Anotace

Předmětem bakalářské práce je analyzování současného stavu v soutěžích dětí v atletických přípravkách a návrh na jeho zlepšení. První část rozebírá pravidla atletiky, vývojové a věkové zákonitosti dětí ve věku 6-10 let a základní charakteristiku tréninku. V druhé části je shrnutý současný stav pořádaných soutěží a návrh na jeho budoucí zlepšení.

Klíčová slova: Soutěže dětí, atletická příprava, atletika, věková kategorie, trénink, disciplína, víceboj.

Children games in athletic prep school (6-10 years)

Annotation

The point of my bachelor work is to analyze the present aspect of the children's athletic competitions in the preparatory schools and the suggestion of its improvement. The first part analyzes the athletic rules, the developmental and age patterns of the children between 6-10 years old and the basic characteristics of the practice. The second part summarizes the present aspect of upcoming events and the suggestion of its improvement in the future.

Key words: Children's competitions, athletic preparatory, athletics, age class, training, discipline, multicontest.

Die Annotation

Thema der Bachelorarbeit ist das Analysieren des aktuellen Standes der Kinderwettkämpfe der Vorbereitungsschulen und Vorschläge für die Verbesserung. Der erste Teil bewertet die Athletikregeln, Entwicklung und Altersgesetzlichkeiten der Kinder im Alter 6-10 Jahren und die Grundcharakteristik des Trainings. Im zweiten Teil ist der aktuelle Zustand der Wettkämpfe zusammenbefasst und beinhaltet auch den Vorschlag für die zukünftige Verbesserung.

Die Schlüsselwörter: Der Kinderwettkämpfe, die Vorbereitungsschule, die Athletic, die Alterskategorie, das Training, die Sportart, der Mehrkampf.

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 CÍLE PRÁCE.....	12
2 CHARAKTERISTIKA ATLETIKY	13
2.1 Současné pojetí atletiky a její význam.....	13
2.2 Atletická pravidla.....	14
2.2.1 Všeobecná pravidla.....	15
2.2.2 Soutěže na dráze	17
2.2.3 Soutěže v poli	21
2.2.4 Specifika rozhodování dětských kategorií.....	24
3 VĚKOVÉ A VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI.....	25
3.1 Mladší školní věk.....	25
3.2 Starší školní věk.....	26
3.3 Senzitivní období	26
3.3.1 Rychlostní schopnost.....	28
3.3.2 Vytrvalostní schopnost	31
3.3.3 Silová schopnost.....	32
3.3.4 Obratnostní schopnosti	32
3.3.5 Koordinační schopnosti	33
4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA TRÉNINKU.....	34
4.1 Tréninkový proces	34
4.1.1 Seznamování se se sportem	34
4.1.2 Etapa základního tréninku	35
4.1.3 Etapa specializovaného tréninku	35
4.2 Stavba sportovního tréninku	36
4.2.1 Roční tréninkový cyklus.....	36
4.2.2 Přípravné období	36
4.2.3 Závodní období.....	37
4.2.4 Přejídné období	37
4.2.5 Přípravky a roční tréninkový cyklus.....	37
4.3 Tréninková jednotka	38
4.3.1 Průběh tréninkové jednotky.....	38

4.3.2	Forma tréninkové jednotky.....	38
4.3.3	Trenérské zajištění.....	38
4.3.4	Vztah dospělých k dětem.....	39
5	ANALÝZA ATLETICKÝCH SOUTĚŽÍ PRO DĚTI VE VĚKU 6-10 LET	40
5.1	Soutěže dětí pořádané Asociací školních sportovních klubů.....	40
5.1.1	Atletický trojboj.....	42
5.2	Soutěže pořádané Českým atletickým svazem	42
5.2.1	Kinderiáda	43
5.2.2	Celorepubliková soutěž atletických přípravků takzvaně „na dálku”	45
5.3	Soutěže vypsání jednotlivými atletickými krajskými svazy	46
6	ANKETNÍ ŠETŘENÍ V KRAJSÝCH ATLETICKÝCH SVAZECH	49
6.1	Charakteristika souboru	49
6.2	Způsob vyhodnocení ankety	49
6.3	Výsledky ankety	50
6.4	Diskuze	62
7	NÁVRH SOUTĚŽÍ V ATLETICKÝCH PŘÍPRAVKÁCH DĚTÍ VE VĚKU 6-10 LET.....	65
8	ZÁVĚR.....	67
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
	SEZNAM PŘÍLOH.....	70

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

AŠSK	Atletický školní sportovní klub
ČAS	Český atletický svaz
ČR	Česká republika
IAAF	Mezinárodní asociace atletických federací
KAS	Krajský atletický svaz
ÚKAZ	Ústecký krajský atletický svaz

ÚVOD

Proč jsem si vybrala právě téma týkající se atletiky? Jedním z hlavních důvodů bylo, že jsem na atletických stadionech strávila něco přes 8 let a prožila zde jedny z nejdůležitějších okamžiků svého života. Dnes můžu říci, že neustále čerpám ze zkušeností, které jsem v tomto prostředí získala. Ať už se jedná o všestranný pohybový rozvoj, který mě provází v dalších sportech, tak i rozvoj osobnosti, který mě naučil pravidlům fair play, sebekontroly či přátelství. Jelikož jsem si prošla atletickou cestou již od úplného začátku, tak mám možnost se s časovým odstupem podívat na současný stav soutěží dětí v atletických přípravkách ve věku 6 až 10 let.

V mé bakalářské práci se zaměřím na děti v mladším školním věku. Především analyzuji současný stav v soutěžích dětí v atletických přípravkách a pokusím se navrhnout způsob na zlepšení současného stavu v těchto soutěžích.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl: Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat současný stav soutěží dětí v atletických přípravkách a vytvořit návrh na jeho zlepšení.

Dílčí cíle: 1/ Rozšířit znalosti o věkových a vývojových zákonitostech dětí.

2/ Popsat základní charakteristiku tréninku.

3/ Pomocí ankety zjistit současný stav v atletických soutěžích.

4/ Vytvořit návrh na zlepšení současného stavu atletických soutěží.

2 CHARAKTERISTIKA ATLETIKY

Atletika je nazývána královnou sportu. Je jedním z nejrozšířenějších odvětví ve sportovních aktivitách. Všeobecně je považována za základní sportovní odvětví. Přirozené pohyby, jakými jsou chůze, běh, skok nebo hod, tvoří její pohybový základ. Svými hodnotami více či méně ovlivňuje ostatní sportovní odvětví. První zmínky o atletice máme již z antiky, kde původně znamenala boj a závodění. (Atletika, 2006). Atletika se z počátku dělila na **lehkou** (běhy, skoky, hody a vrhy) a **těžkou** (box, vzpírání a zápas). Lehká atletika se v 60. letech 20. století organizčně osamostatnila a od té doby se u nás používá zkrácený termín atletika. Svou rozmanitostí působí na všestranný a harmonický rozvoj, který je podkladem lidského zdraví. Výhodou atletiky je měřitelnost a možnost srovnávání výkonů. Každý se musí spoléhat na svou připravenost, která vyvěrá z tréninkového úsilí a píce. (Fejtek, 1984)

2.1 Současné pojetí atletiky a její význam

Atletika je sport, ve kterém je testována výkonnost člověka v rychlosti, síle, vytrvalosti a v koordinaci. Měření výkonu v časových a délkových měrných jednotkách je poměrně jednoduché a přesné. Mezinárodní asociace atletických federací (dále jen IAAF) vydala závazná soutěžní pravidla, která umožňují co nejobjektivněji porovnávat výkony a výsledky bez ohledu na dobu a místo konání soutěží. Atletické výsledky jsou prezentovány vždy stejně a veřejně bez manipulace v pozadí. Tím, že je atletika sport jednoduchý, je snadno pochopitelný i nezasvěcenému divákovi.

Atletika je zařazována mezi sporty, které se významně podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Je základem a nedílnou součástí pro většinu sportů a sportovních her. Většina atletických disciplín vychází z přirozených pohybových činností, které jsou nezbytné pro náš život. Atletika se skládá z mnoha velmi rozdílných disciplín odlišného charakteru, ať už silového, rychlostního, koordinačního či vytrvalostního. Všestranná atletická příprava zajišťuje komplexní pohybový rozvoj dětí a mládeže.

Atletika se významným způsobem podílí na zvyšování tělesné zdatnosti a upevňuje zdraví. Pohybové aktivity blahodárně působí proti kardiovaskulárním chorobám, snižují krevní tlak a puls, snižují a stabilizují tělesnou hmotnost a omezují množství cholesterolu v krvi. Dobrá tělesná zdatnost přináší dobré tělesné pocity a má stabilizující účinky emočního charakteru. Ty pomáhají kompenzovat množství stresů, kterým jsou lidé vystavováni.

Atletika je posuzována i z pohledu výchovného a vzdělávacího. Děti si začínají zvykat na určité návyky a dovednosti, které využívají i v každodenním běhu života. Neustále se pokoušejí svým úsilím překonávat překážky, které jim jsou kladeny do cesty. Začíná se vyvíjet jejich vlastní osobnost. Nejen, že se jim vytváří určité vnitřní chápání, ale dokonce si uvědomují atletická pravidla s principy fair play. Dochází k navázání vztahů mezi dětmi a tím k odbourávání negativních pocitů osamělosti, agresivity a násilí. Každý se bohužel nedrží hesla: „**TEN KDO HRAJE ČESTNĚ JE VŽDY VÍTĚZEM**“.

Atletika je zařazena ve školních osnovách na všech stupních a typech škol, kde je součástí vzdělávání všech dětí a celé populace mládeže. Děti se učí objektivitě, sebekontroli a sebekritice. Kolektiv totiž s sebou může přinášet i určité negativní vlivy jako je porušování pravidel, užívání dopingu či nezodpovědnosti. (Jeřábek, 2008)

2.2 Atletická pravidla

Nedílnou součástí každého sportu je dodržování určitých pravidel, která napomáhají ke správnému provozování daného sportu. Měli bychom tato pravidla znát a dokázat je ve všech možných situacích správně použít. Atletika je velice široký sport, a právě proto je nezbytné vědět vše o jejích pravidlech. Přesné znění je uvedeno v knižní podobě, popřípadě na webových stránkách Českého atletického svazu (Atletika – MENU, 2004), kde je možné najít aktuální znění, možné změny či úpravy, které byly schváleny o něco později.

2.2.1 Všeobecná pravidla

Jsou to pravidla, která musí být dodržována během všech atletických disciplín. Všechny atletické disciplíny se konají na stadionech, v halách nebo mimo ně při chodeckých soutěžích a soutěžích mimo dráhu. Délka okruhu na atletických stadionech je standardně 400 m, ale může se závodit i na kratších oválech. Atletické soutěže se můžou konat na jakémkoliv závodišti s jednotným povrchem, který odpovídá specifikacím Manuálu IAAF pro atletická zařízení.

Věkové skupiny rozděluje IAAF na mládež, což jsou závodníci a závodnice, kteří do 31. 12. v roce konání soutěže dovršili nejvýše 17 let. Ti závodníci a závodnice, kteří do 31. 12. v roce konání soutěže dovršili nejvýše 19 let, jsou nazýváni juniory a juniorkami. Starší atleti a atletky jsou zařazováni do kategorie mužů a žen a při dosažení věku 35 let se mohou účastnit veteránských kategorií pro soutěže na stadionu a věk 40 let pro soutěže konané mimo stadion.

Kategorie soutěží řízených Českým atletickým svazem (dále jen ČAS) v ČR zahrnují kromě kategorií muži, ženy, junioři, juniorky, dorostenci, dorostenky, rovněž kategorie žáci a žákyně starší, žáci a žákyně mladší.

Věkové hranice v těchto kategoriích žactva upravuje u nás tento soutěžní řád:

- nejmladší žactvo (11 let a mladší),
- mladší žactvo (12-13 let),
- starší žactvo (14-15 let),
- dorostenci a dorostenky (16-17 let),
- junioři a juniorky (18-19 let),
- muži a ženy do 22 let – pro tuto kategorii jsou samostatně vyhlašovány pouze některé soutěže, souvisí to s pravidelným pořádáním mistrovství Evropy v této kategorii,
- muži a ženy (20 let a více),
- veteráni a veteránky (od 35 let) – dosažením tohoto věku se mohou účastnit veteránských kategorií pro soutěž na stadionu a věk 40 let pro soutěže mimo stadion. Stejně jako u IAAF je přechod do této kategorie vázán přímo na datum narození a ne jenom na rok narození.

Přihlášení do soutěže pro žákovské soutěže podléhají vždy rozpisu dané soutěže. Pokud se daný závodník účastní dvou a více disciplín, může požádat rozhodčího o možnost opuštění sektoru. V tomto případě lze provést pokus mimo pořadí stanovené před započítáním soutěže. Pokud se závodník následně ke kterémukoliv pokusu nedostaví, bude to považováno za vzdání se pokusu, jakmile uplyne doba vymezená pro provedení tohoto pokusu. V případě běhů se musí závodník dostavit ke startu či prezentaci příslušného běhu. Zde není možné zařadit závodníka do jiného běhu, než do kterého byl vylosován.

Oblečení a závodní obuv je v pravidlech přesně popsána. Při všech soutěžích musí být oděv startujících čistý, upravený a musí být nošen tak, aby nevzbuzoval pohoršení. Závodník nesmí nosit oděv znesnadňující rozhodování. Účelem závodní obuvi je ochrana a zpevnění nohou a pevný záběr. Další pravidla týkající se oblečení a závodní obuvi najdeme na stránkách ČAS.

Napomáhání závodníkům je jedno z často porušovaných pravidel. Za napomáhání se nepovažuje komunikace mezi závodníky a jejich trenéry. Závodník však nesmí opustit soutěžní sektor a trenér zase nesmí vstoupit do soutěžního sektoru. V tomto případě je důležité vyznačit soutěžní sektor před zahájením soutěže a to hlavně při konání žákovských závodů. Napomáhání se nevztahuje ani na fyzioterapii, lékařské vyšetření či ošetření nezbytné k tomu, aby závodník mohl k soutěži nastoupit nebo v ní pokračovat, nesmí však způsobit zpoždění soutěže nebo změnu pořadí závodníků. Ošetření či asistence poskytnutá jakoukoliv jinou osobou v průběhu nebo těsně před soutěží je považována za nápomoc. Za napomáhání se považuje udávání tempa osobami, které se neúčastní závodu nebo jsou předběhnuty o kolo nebo jakýmkoliv technickými prostředky. Dále jakékoliv použití video nebo audio přehrávačů, rádií, vysílaček, mobilů nebo podobných technických prostředků v závodisti.

V případě, že závodník přijímá nebo poskytuje dopomoc v soutěžním sektoru, musí být napomenut a varován a při opakování bude ze soutěže vyloučen. Pokud je soutěžící následně v dané disciplíně diskvalifikován, jakýkoliv do té doby dosažený výkon nesmí být považován za platný. Nicméně, výkony dosažené v předcházejícím kvalifikačním kole zůstávají v platnosti.

Protesty týkající se výsledků nebo průběhu disciplíny musí být podány do 30 minut po úředním vyhlášení výsledků této disciplíny. Další podrobnosti ohledně tohoto tématu na webových stránkách ČAS. (Jeřábek, 2008)

2.2.2 Soutěže na dráze

Standardní délka běžeckého oválu je 400 m. Musí mít dvě rovnoběžné rovinky a dvě zatáčky o stejném poloměru. Vnitřní okraj běžeckého oválu musí být ohraničen obrubníkem z vhodného materiálu, asi 5 cm vysokým a nejméně 5 cm širokým. Na obou rovinkách může být obrubník vynechán a nahrazen bílou čarou 50 mm širokou. Délka první dráhy je měřena 30 cm od vnitřní hrany obrubníku, u ostatních drah 20 cm od vnitřního okraje dráhy. Délka každé dráhy musí být měřena od vnitřní hrany startovní čáry k vnitřní hraně cílové čáry.

Startovní bloky musí být použity při všech bězích (a prvních úsecích štafet) do 400m včetně. V ostatních bězích nesmějí být použity.

Měření časů musí být prováděno buď ručním měřením, nebo plně automaticky pomocí cílové kamery. Čas je měřen od okamžiku záblesku startovní pistole po protnutí cílové čáry trupem závodníka. U ručního měření se měření provádí s přesností na 0,1 s., zaokrouhlování u setinových stopek se provádí vždy nahoru ($7,21 = 7,3$). Při měření 2 časoměřiči platí horší naměřený čas, při 3 a více naměřených časech u téhož závodníka se nejlepší a nejhorší naměřený čas škrtá a pak se postupuje shodně (např. při časech ~~11,51~~ – 11,56 – ~~11,97~~ – 11,65 = 11,7). V případě plně automatického měření je časoměrné zařízení spuštěno automaticky výstřelem, výsledný čas je odečítán na obrazovém záznamu s přesností měření na 0,01 s. pro závody do 10 000 m a u delších závodů (příp. pokud se část závodu koná mimo dráhu) s přesností na 1 s., zaokrouhlení se provádí vždy směrem nahoru. Čas je odečítán v okamžiku, když jakákoliv část trupu závodníka protne svislou rovinu hrany cílové čáry.

Start musí být vyznačen bílou čarou 5 cm širokou. Při všech soutěžních závodech v bězích na 400 m a kratších, (včetně 4×200 m a 4×400 m), musí startér nejdříve dlouze písknout, kdy se sportovci připraví na start a pak následují povely – „Připravte se!“, „Pozor!“ a teprve, když jsou všichni závodníci v nehybné poloze, vystřelí.

Při závodech delších než 400 m je povel pouze „Připravte se!“, a když jsou závodníci v klidu, startér vystřelí. Během startu se závodník nesmí dotýkat ani jednou rukou země. Dle nových pravidel je závodník, který první způsobí chybný start, ihned ze soutěže vyloučen. Při bězích v rámci vícebojů musí být diskvalifikován běžec, který zavíní dva chybné starty.

Pro soutěže žactva je možný pouze jediný chybný start v každém běhu. Kterýkoli běžec, který způsobil další chybný start v témže běhu, musí být ze závodu vyloučen.

Určení pořadí

V běžeckých závodech záleží na tom, zda je závod jednokolový nebo vícekolový. Pokud je do závodu přihlášen větší počet závodníků, mohou být tzv. kvalifikační běhy. V tomto případě z jednotlivých rozběhů postupují závodníci do dalších kol (např. meziběhy, semifinále) podle předem stanoveného závodního klíče. Posledním kolem je vždy finále a pořadí závodníků ve finále je i celkovým pořadím v daném závodě. Např. v běhu na 100 m je přihlášeno 20 závodníků. Jsou rozděleni do tří běhů a postupový klíč stanovuje, že první dva z každého rozběhu a dále dva s nejlepšími dosaženými časy postupují dále do finále, kde startuje 8 závodníků a jejich pořadí ve finálovém běhu je konečným pořadím závodu.

Odlišným případem je, pokud jsou závodníci pro velký počet rozděleni do více běhů, ale nekoná se již žádné další kolo soutěže. Potom je celkové pořadí závodu určeno podle dosažených časů v jednotlivých bězích. Ukázka zápisů s pořadím u vícekolové soutěže a jednokolové soutěže. U vícekolové soutěže postoupili závodníci do finále A a do finále B. Následující tabulka 1 a tabulka 2 ukazují celkové pořadí a dosažené časy v závodě. (Jeřábek, 2008)

Tabulka 1. 100 m/junioři/finále A (Jeřábek, 2008)

pořadí	jméno	ročník	oddíl	výkon	celkové pořadí
1.	Barák Václav	90	AC Slovan Liberec	23,76	1.
2.	Vojta Jaroslav	89	AC Česká Lípa	24,65	2.
3.	Fišer Petr	89	AC Slovan Liberec	24,87	3.
4.	Mužák Pavel	89	AC Slovan Liberec	25,68	6. =
5.	Kvasnička Michal	90	TJ Auto Škoda Mladá Boleslav	25,68	6. =
6.	Viktor Martin	89	AC Česká Lípa	26,19	11.

Tabulka 2. 100 m/junioři/finále B (Jeřábek, 2008)

pořadí	jméno	ročník	oddíl	výkon	celkové pořadí
1.	Hasenohrl Petr	89	AC Slovan Liberec	25,40	4.
2.	Berka Jan	89	TJ LIAZ Jablonec n/N.	25,52	5.
3.	Prinz Luboš	89	TJ Auto Škoda Mladá Boleslav	25,68	6. =
4.	Jágr Filip	90	AC Slovan Liberec	25,88	9.
5.	Baborák Ladislav	90	TJ Auto Škoda Mladá Boleslav	26,15	10.
6.	Papík Roman	92	AC Česká Lípa	27,78	12.

Celkové pořadí v bězích na 200 m (závodníci absolvují pouze tyto dva běhy).

Tabulka 3. 1. běh (Jeřábek, 2008)

pořadí	jméno	ročník	oddíl	výkon	celkové pořadí
1.	Nejedlý Petr	88	TJ LIAZ Jablonec n/N.	11,31	1.
2.	Šulc Miroslav	87	AC SYNER Turnov	11,38	2.
3.	Ulvr Martin	87	AC SYNER Turnov	11,56	3.
4.	Tuláček Jiří	88	AC SYNER Turnov	11,74	4.
5.	Bílek Vít	92	AC SYNER Turnov	11,95	5.
6.	Zaplátek Jan	90	AC SYNER Turnov	DQ	

Tabulka 4. 2. běh (Jeřábek, 2008)

pořadí	jméno	ročník	oddíl	výkon	celkové pořadí
1.	Malec Jiří	88	TJ LIAZ Jablonec n/N.	11,73	7.
2.	Píša Daniel	88	TJ LIAZ Jablonec n/N.	11,74	8.
3.	Pavlík Ondřej	88	AC Slovan Liberec	12,05	9.
4.	Jelínek Petr	87	AC Slovan Liberec	12,16	10.
5.	Zemjánek Jiří	88	TJ Auto Škoda Mladá Boleslav	12,18	11.
6.	Janák Lukáš	88	TJ Auto Škoda Mladá Boleslav	12,19	12.

Při sprinterských závodech běží závodníci celou běžeckou trať ve své dráze. Pokud vyšlápnutím do vnitřní dráhy v oblouku závodník získá výhodu, musí být diskvalifikován. Při delších bězích mohou závodníci startovat v drahách a na určité metě se sbíhají do první dráhy, nebo mohou ihned po startu seběhnout do první dráhy.

Dále je ve sprinterských disciplínách sledována podpora větru, ale tou se nebudeme zabývat v soutěžích dětí, jelikož má téměř nulový vliv na výkon. (Jeřábek, 2008)

2.2.3 Soutěže v poli

Mezi soutěže v poli patří skoky, vrhy a hody. V atletice se setkáváme s označením technické disciplíny. Přesná znění pravidel technických disciplín nalezneme v knižní podobě, popřípadě na webových stránkách Českého atletického svazu. (Atletika – MENU, 2004)

Pokud je soutěž jednokolová, kde se uskuteční rovnou finále, platí pro všechny soutěže v poli některá společná pravidla.

Závodníci mohou využít zkušebních pokusů v soutěžním sektoru. Avšak při zahájení soutěže již není možné provádět cvičné pokusy na rozběhovém nebo odrazové ploše. V soutěžích, kde se závodník rozbíhá, může použít rozběhovou značku, která musí být schválena pořadatelem.

Závodníci nastupují k pokusům ve vylosovaném pořadí. Všichni závodníci absolvují tři pokusy. Po ukončení třetích pokusů rozhodčí stanoví dle dosažených výkonů pořadí a nejlepších osm závodníků má k dispozici další tři pokusy. V případě rovnosti výkonů na osmém místě postupuje závodník s lepším druhým, příp. třetím výkonem. K finálovým pokusům nastupují závodníci v obráceném pořadí (tzn. osmý závodník jde jako první).

Absolvované pokusy rozhodčí označí jako platné, nebo neplatné. Za neplatné jsou považovány takové pokusy, které z různých příčin nemohly být řádně dokončeny. V takovém případě je umožněn závodníkovi pokus opakovat a do zápisu se tento pokus nezaznamenává. Ostatní pokusy jsou posuzovány již jako platné, které se dále dělí na zdařené (úspěšné) a nezdařené (neúspěšné).

Na provedení pokusu mají závodníci časový limit, který začíná běžet ve chvíli, kdy je k zahájení pokusu vše připraveno a rozhodčí závodníka vyzve k jeho provedení. (Jeřábek, 2008)

Horizontální skoky (skok daleký a trojskok)

Měření výkonů se provádí s přesností na centimetry, a to buď pásmem, nebo optickým zařízením. Měří se od místa poslední stopy v písku zanechané závodníkem. Při měření pásmem, které musí být nataženo kolmo k odrazové čáře, se výkon čte na odrazové čáře (nula pásma je u jehly v doskočišti).

Vítězí závodník, který dosáhne nejlepšího výkonu, tj. skočí nejdál. Pokud dosáhnou dva a více závodníků stejného nejlepšího výkonu, nastává rovnost výkonů a o pořadí rozhoduje druhý nejlepší pokus, popřípadě třetí atd.

Vertikální skoky (skok vysoký a o tyči)

Skok vysoký patří do soutěží v poli, kde snahou skokana je zdolat laťku v co nejvyšší výšce odrazem z jedné nohy. Vítězí závodník, který dosáhne nejlepšího výkonu, tj. skočí nejvýše. Pokud dosáhnou dva a více závodníků stejného nejlepšího výkonu, nastává rovnost výkonů a o pořadí rozhoduje, kdo měl na poslední skočené výšce nejméně pokusů. Jestliže rovnost trvá, přizná se lepší umístění tomu, kdo měl v soutěži nejméně nezdařených pokusů. Pokud nadále rovnost trvá, postupuje se takto:

- při rovnosti výkonů na **prvním místě** mají závodníci ještě jeden pokus na výšce, na které kterýkoliv z nich předtím neuspěl. Nerozhodne-li se ani tak, snižuje se nebo zvyšuje o 2 cm. Závodníci mají na každé výšce jen jeden pokus. Vítězí ten, který skočí a ostatní závodníci již na poslední výšce neuspěli,
- při rovnosti na **jiných místech**, mají všichni závodníci, kterých se to týká, stejné umístění.

Tabulka 5. Příklad zápisu ve skoku vysokém (Jeřábek, 2008)

závodník	155	158	161	164	výkon	konečné pořadí
A	O	O	XXO	XO	164	1.
B	XO	XO	XX–	X	158	4.
C	O	XX–	O	XXX	161	2. =
D	XXO	–	O	XXX	161	2. =

O zdařený pokus

X nezdařený pokus

– vynechaný – neuskutečněný pokus

Hody a vrhy (míčkem, granátem)

Posuzování platnosti pokusů znamená, že závodník nesmí opustit rozběhovou dráhu dříve, než se náčiní dotkne země a nesmí se kteroukoliv částí těla dotknout čar, které vymezují rozběhovou dráhu nebo terénu mimo ni. V tomto případě je pokus platný-nezdařený. Rozhodčí měří každý zdařený pokus. Měří se od nejbližší stopy způsobené dopadem náčiní k vnitřnímu okraji odhodové čáry. Stopa náčiní musí ležet zcela mezi vnitřními okraji čar vymezujících plochu výseče (29°). Pokud se měří ocelovým pásmem, hodnota nula se kryje s okrajem nejbližší stopy dopadu náčiní. Výkon se odečítá od vnitřního okraje odhodové čáry a zaznamenává se s přesností na cm. Vítězí závodník, který dosáhne nejlepšího výkonu, tj. hodí nejdál. Pokud dosáhnou dva a více závodníků stejného nejlepšího výkonu, nastává rovnost výkonů a o pořadí rozhoduje druhý nejlepší pokus, popřípadě třetí atd. Trvá-li i nadále rovnost výkonů a jedná-li se přitom o první místo, absolvují závodníci se shodnými výkony nové pokusy ve stejném pořadí až do konečného rozhodnutí. (Atletika – MENU, 2004)

2.2.4 Specifika rozhodování dětských kategorií

Všechna pravidla jsou přesně daná v knižním vydání nebo na již zmíněných webových stránkách. Měli bychom si však uvědomit, že v případě pořádání žákovských soutěží jsou některá porušování pravidel do jisté míry tolerována. Čím je to dáno? Pokusme si představit mladého sportovce, který je na atletickém stadionu poprvé. Bude se cítit mezi tolika sportovci velice zmatený a ztracený, proto je téměř nezbytné, aby ho doprovázel trenér či jiná osoba. Tím je sice porušováno pravidlo o napomáhání, ale bez pomoci ostatních by průběh závodu asi nebyl tak bezproblémový. Dalším pravidlem, které není dodržováno, je pravidlo týkající se skoku dalekého. Děti mají na odraz 100 cm dlouhý pás, kde se mohou kdykoliv odrazit a z tohoto místa je také měřen jejich výkon. V případě odrazu od místa před pásem, je brán výkon od vzdálenějšího konceptu od doskočiště. Další odlišností od běžných pravidel je startovní pozice závodníků při sprintech. Děti nevybíhají ze startovních bloků, nýbrž z „polovysokého startu“. Dále je dětem rovněž umožňována disciplína v hodů medicinbalem, které není typická pro atletiku. Výjimkou, spíše bezpečnostního charakteru, je uzpůsobení běhu přes překážky, kdy mají děti k dispozici molitanové překážky nebo v případě disciplíny hodů oštěpem, nahrazuje oštěp tzv. pěnový oštěp.

Musíme si uvědomit, že v určitých případech by měla jít některá pravidla mírně stranou. Ať už se jedná o bezpečnost samotného dítěte nebo o hladký průběh soutěže. (Jeřábek, 2008)

3 VĚKOVÉ A VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI

Vývoj dítěte probíhá několika důležitými etapami života, kdy dochází k určitým projevům typickým danému období. Za dětství je považován věk mezi 6-15 rokem dítěte. Toto období se často rozděluje na mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). Přechod mezi kategoriemi není přesně určen, slouží pouze k orientačnímu rozdělení. (Perič, 2004)

3.1 Mladší školní věk

Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Neprojevují se žádné výrazné biologické rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dochází k pozvolnému rozvoji vnitřní stavby těla. Dochází k částečnému zakřivení páteře a osifikaci kostí. Kloubní spojení jsou však ještě velmi měkká a pružná. Nervový systém začíná být dostatečně připravený na koordinačně složitější pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se vytváří již na počátku tohoto období (kolem šesti let). Vznikají příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností.

Začíná přibývat nových vědomostí, rozvíjí se paměť i představivost, malá je však schopnost chápat abstraktní pojmy. Vytváří se smysl pro čest a spravedlnost. Děti soutěží s obrovským nasazením a odvahou.

Věk mezi deseti až dvanácti lety se nazývá „zlatým věkem motoriky“, který je považován za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Dětem stačí pouhá ukázka pohybu a děti jsou schopny pohyb udělat napoprvé. Problémy s koordinací složitějších pohybů, které jsou v počátku mladšího školního věku, pomalu mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročnější cvičení. V tomto období se začíná projevovat zájem o sport, je možno proto začít s tréninkem skoro ve všech sportovních odvětvích. Přirozená soutěživost je velkou motivací k závodnímu provádění sportu. Trénink by však měl mít obecně rozvíjející charakter. Základem je hra. (Perič, 2004)

3.2 Starší školní věk

Věk 12-15 let lze označit jako přechod od dětství k dospělosti. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického. Na počátku tohoto období tělesná výška neustále roste. Může dojít i k negativnímu působení na kvalitu pohybů dítěte, jelikož se růst neprojevuje na celém organismu rovnoměrně.

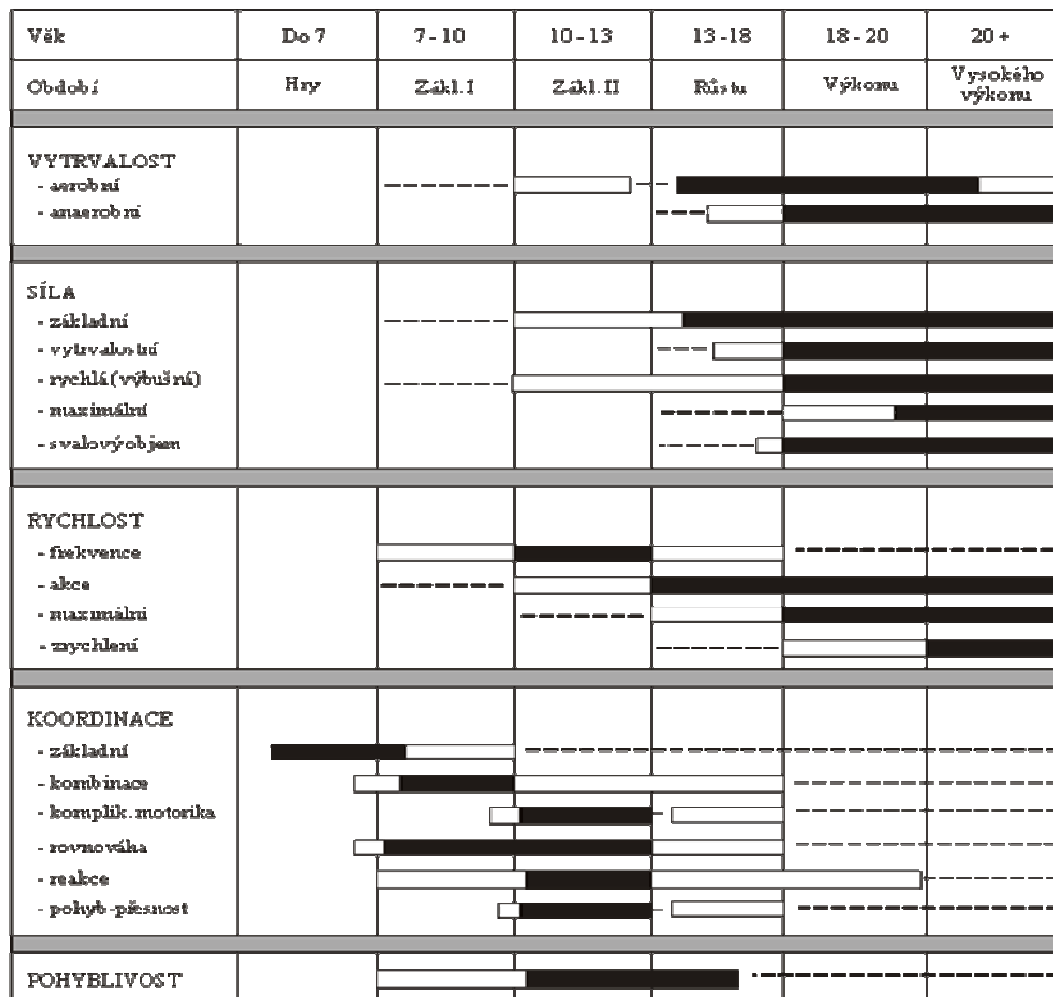
Toto období je velice zásadní ve vývoji psychiky. Rozvíjí se paměť a objevují se první znaky logického a abstraktního chápání. Objevují se první pokusy o prosazování vlastního názoru a pomalu se vytváří vztah ke sportovní činnosti, která působí určité vnitřní uspokojení. Děti začínají být vnímavější a citlivější. Zároveň si vytváří hluboké přátelské vztahy a to i s opačným pohlavím.

Na počátku tohoto období je z hlediska motorického vývoje mnohem rychlejší a jednodušší naučit se novým pohybům. Ale později může docházet i ke značnému zhoršení koordinace. U dětí se snižuje hlavně přesnost a plynulost pohybů. Mělo by již dojít ke změně chápání sportu. Neměl by být brán již jako hra, ale jako určitá činnost, která se stává povinností. (Perič, 2004)

3.3 Senzitivní období

V lidském životě jsou určitá období, která jsou více či méně vhodná ke konkrétní činnosti, proto není lhostejné, v kterém věku budeme rozvíjet určitou motorickou schopnost. Období, v kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj určité činnosti, se nazývají senzitivní (citlivá). Senzitivní období jsou určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou lepší předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku. Proto je vhodné v senzitivních obdobích využívat možnosti urychleného nárůstu schopností a tyto činnosti rozvíjet. Ve sportovní přípravě dětí se jedná především o rozvoj pohybových schopností. Graf 1 nám ukazuje senzitivní období rozvoje motorických schopností. Žádná z těchto schopností se nevyvíjí v jednom časovém okamžiku. Z toho je nutné vycházet v průběhu tréninkového procesu mládeže. (Perič, 2004)

Graf 1. Věkové vymezení senzitivních období pro rozvoj motorických schopností (Perič, 2004).

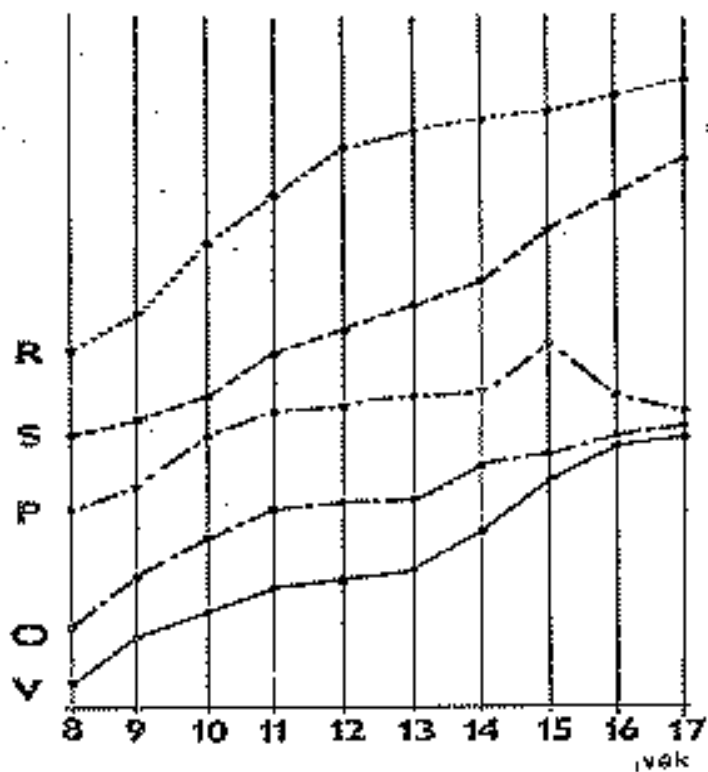


Legenda:

- malá efektivita vynaloženého tréninku
 ----- střední efektivita vynaloženého tréninku
 ----- velká efektivita vynaloženého tréninku

Pokud bych chtěla dané schéma zjednodušit, tak se podívejme na graf 2.

Graf 2. Zobecněné schéma přirozeného vývoje pohybových schopností ve věku 8-17 let (Štílec a kolektiv, 1989)



- R rychlostní schopnosti
- S silové schopnosti
- P pohyblivost
- O obratnost
- V vytrvalostní schopnosti

3.3.1 Rychlostní schopnost

„Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost- do 20 s- v daných podmínkách (konstantní dráha nebo čas, bez odporu nebo s malým odporem) co nejrychleji. Jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí,“ uvádí Choutka a Dovalil (1991, s. 73). Rychlost jako pohybová schopnost je geneticky výrazně podmíněna a dá se v tréninku rozvíjet

pouze omezeně. Senzitivní období pro rozvoj rychlosti je zařazováno do etapy mladšího a staršího školního věku. Podle údajů v literatuře (graf 1) začíná v 7 letech a vrcholí mezi 10-13 rokem života jedince. Fakt, že právě v tomto období vrcholí rozvoj nervové soustavy (graf 2) hypotézu potvrzuje. Ve chvíli kdy vrcholí senzitivní období pro rozvoj frekvenční složky rychlosti, přichází začátek pro rozvoj akční rychlosti. Vrchol senzitivního období pro rozvoj akční rychlosti má nejdelší dobu trvání ze všech složek rychlosti. Začíná ve třinácti letech a pokračuje ještě za hranicí dvaceti roků. Na trvalém rozvoji akční rychlosti se pak podílí také ostatní motorické schopnosti, síla, speciální vytrvalost. (Perič, 2004) Z toho můžeme usoudit, že struktura rychlostních schopností je opravdu složitá. Zjednodušení nám pomůže lépe pochopit, co a jak rychlostní schopnosti jedinci určuje. Proto jsou rozděleny na rychlost reakční a akční. (Jeřábek, 2008)

Reakční rychlost je schopnost člověka reagovat na daný podnět v co nejkratším čase. (Čelíkovský, 1990) Je to doba, která udává trvání přenosu signálu od receptoru (smyslové orgány) k efektoru (výkonné orgány-většinou svaly). Tento časový interval ovlivňuje výslednou rychlost pohybu. Také záleží na rychlosti přenosu tohoto podnětu, která je ovlivněna rychlostí vedení vzruchu nervovým vláknem a jeho předání ke svalům. Tomu se říká nervosvalová koordinace. Reakční doba je závislá na druhu signálu, ale i na stavu připravenosti smyslů a nervové soustavy. Z tohoto důvodu je ovlivněna i stupněm koncentrace a soustředěnosti sportovce. Avšak u dětí mladšího školního věku je udržení koncentrace více než složitě. (Jeřábek, 2004) Proto je nezbytnou součástí tréninku se dětem neustále věnovat a vymýšlet stále nová a nová cvičení.

Účinným prostředkem rozvoje reakčních schopností jsou rychlostní cvičení, která provádíme naplno, s vysokým úsilím, doba trvání nejvýše 10-15 s, nezbytný je odpočinek, který by měl být poměrně dlouhý, aby bylo dítě schopno cvičit všechny úseky s maximální intenzitou. Zde jsou konkrétní cvičení na rozvoj reakčních schopností:

- starty z nejrůznějších poloh (ze sedu, lehu, dřepu, pokleku)
- starty na signál (zvukový, zrakový, dotykový)

- různé štafetové hry
- cvičení rychlosti paží - všechny druhy hodů, odhodů, vrhů (míček, granát, v terénu kameny, šišky apod.) v mnoha provedeních
- různé skoky, výskoky, poskoky, opakované odrazy
- letmé starty z chůze, klusu, liftinku, skipinku na zvukové signály

Akční (realizační) rychlostní schopnost představuje schopnost člověka provést daný pohybový úkol v co nejkratším čase od započetí pohybu, popřípadě maximální frekvencí. (Čelikovský, 1990) Akční rychlostní schopnosti se člení do dvou základních forem:

- **rychlost jednotlivého pohybu** (zvaná jako rychlost acyklická), většínou se totiž jedná pouze o jeden pohyb, u kterého jsme schopni rozeznat začátek a konec (skok, hod, kop apod.),
- **rychlost lokomoce** (zvaná rychlost cyklická), jako je běh, jízda na kole, bruslení apod., kterou můžeme dále dělit na **rychlost frekvence** (pohyby s co nejvyšší frekvencí), **rychlost akcelerace** (co nejprudší zrychlení) a **rychlost se změnou směru** (různá zpomalení, zrychlení, slalomy apod.). (Perič, 2004)

Tato struktura členění rychlostních schopností má v tréninku velký význam. Navzájem jsou tyto projevy rychlosti nezávislé, jelikož vysoká úroveň jednoho ještě neznamená, že bude mít vysokou úroveň i druhý projev rychlosti. A v případě rozvoje jedné složky rychlosti neznamená automatický rozvoj složky jiné. Musíme tedy rozvíjet jednotlivé její podoby, a to samostatně i v komplexu. (Perič, 2004) Zde jsou různé druhy cvičení na rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu:

- cvičení s míči,
- házení (míčkem do dálky, granátem, šiškou apod.),
- cvičení ve dvojicích (reakce na pohyb),
- drobné hry (předávání míče, tyče, na jelena apod.).

U dětí v mladším školním věku je velice důležité zařazovat co nejvíce druhů cviků, které budou jednoduché na pochopení a zajímavé na provedení. Pro rozvoj lokomoce můžeme zařadit následující cviky:

- různé formy běžeckých cvičení (atletická abeceda),
- krátké sprinty,
- starty z různých poloh,
- štafetové hry,
- zrcadlová cvičení ve dvojicích,
- sportovní hry.

Senzitivní období rozvoje rychlostních schopností nastupuje již v mladším školním věku. Dle grafu 1 je viditelné, že nejdříve ve věku 7-10 let dochází k rozvoji frekvenčních schopností. O něco později nastupuje rozvoj akčních a maximálních rychlostních schopností a v 13. roku dítěte zrychlení rychlostních schopností. (Perič, 2004)

„Všestranným účinným prostředkem rozvoje rychlosti jsou pohybové a sportovní hry,“ uvádí Choutková (1984, s. 30). Rychlost herního cvičení je přizpůsobena úrovni sportovců, ale je zde vyžadována maximální rychlost prováděné činnosti. Rozmanitost a pestrost herních situací i kolektivní spolupráce pomáhá všem dětem začlenit se do kolektivu a vymanit se ze stresových situací. (Choutková, 1984)

3.3.2 Vytrvalostní schopnost

„Vytrvalost je schopnost člověka k dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou,“ uvádí Choutka a Dovalil (1991, s. 89).

V tréninku dětí je možná především **aerobní** (dlouhodobá) **vytrvalost**. Děti jsou totiž schopny se pohybovat buď dlouho a pomalu, nebo rychle a krátce. Jedním z hlavních problémů je efektivita tréninku. Jelikož v mladším školním věku nedochází k výraznému rozvoji vytrvalostní schopnosti. Malé děti mají vytrvalost

téměř na horní hranici svých individuálních možností. Proto ve věku do 10 let není potřeba se cíleně zaměřovat na trénink na rozvoj vytrvalosti. (Perič, 2004) V případě obecného rozvoje vytrvalosti u menších dětí je vhodné zařadit pestré a zajímavé běžecké hry, kdy se současně rozvíjí obratnost a síla. (Choutková, 1984)

3.3.3 Silová schopnost

„Je to schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí,“ uvádí Choutka a Dovalil (1991, s. 49). Ve sportovní přípravě dětí je rozvoj silových schopností zaměřen na vývoj svalové hmoty a kostry, jelikož ještě nejsou připravené pro cílenější rozvoj. Měli bychom se soustředit na rozvoj těch partií těla, které zajišťují správné držení těla. Během tréninku by měl být dáván důraz na rychlostní a obratnostní cvičení, která napomáhají k rozvoji síly už samy o sobě. Všestranná příprava u dětí může být pouze okrajově doplněna o vhodné silové cviky. Nejvhodnější je tzv. **přírozené posilování**, kdy se děti pokoušejí překonávat určité překážky s přiměřeným svalovým úsilím. Mezi možná cvičení určitě patří:

- lezení – na žebřinách, průlezkách, žebříku,
- různé visy a jednoduché cviky – na kruzích, hrazdě
- různá cvičení v přírodě – nošení a házení polen, kamenů
- přetahování ve dvojicích
- odhody do dálky – míči, míčky
- hry v přírodě – běh do kopce, běh z kopce

Pro děti jsou důležitá pestrá a zajímavá cvičení, která se neustále obměňují. Všechna by měla odpovídat věku a dovednostem dětí. V tomto věku není důležitý nárůst svalové hmoty, ale upevnění přírodního vývoje kostry a svalů.

3.3.4 Obratnostní schopnosti

„Je to soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám nebo rychle si osvojit nové pohyby,“ uvádí Štilec

a kolektiv (1989, s. 66). Je důležité vědět, že rozvoj obratnosti je základní podmínkou pro zdokonalování techniky všech atletických disciplín. Rozvoj obratnosti probíhá již od prvních pohybů jedince, jelikož každý nový pohyb je skrytým obratnostním cvičením. (Jeřábek, 2004) V případě zvyšování úrovně obratnosti u dětí jsou nejvhodnější různorodé prvky, velké množství cvičení na náradí, dále různé hry a činnosti z ostatních sportovních odvětví.

3.3.5 Koordinační schopnosti

Je to schopnost naučit se mnoha různorodým pohybovým strukturám a schopnost mnohostranně jich využít a aplikovat ve změněných podmínkách. (Choutková, 1984) Koordinační schopnosti jsou základem techniky a zdokonalení herních dovedností, proto je rozvíjíme následujícími cvičeními:

- různé činnosti s míčem - házení, chytání, kutálení, zastavování, vedení apod.,
- různými formami pohybových her, honiček, překážkovými drahami
- běh - vpřed, vzad, stranou, přelézání, obíhání, skoky, poskoky, přeskoky, pády apod.,
- cvičeními se změnami směru a rychlosti pohybu

Senzitivní období koordinačních schopností začíná již v 5. roku života dítěte a vrcholí okolo 13. roku, proto to je důležité se jejich rozvoji věnovat co nejdříve.

4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA TRÉNINKU

Co to je vlastně trénink? Je to ucelená forma sportovní přípravy, která nám vytváří základy pro pozdější trénink v dospělosti. Pokud chceme, aby dítě dosáhlo v budoucnu špičkového výkonu, musí mít dobré vrozené předpoklady, potřebné podmínky pro trénink a hlavně vhodný obsah tréninku. Obsah tréninku dokáže trenér ovlivnit opravdu strašně moc, zatímco vrozené předpoklady jsou pevně dané každému dítěti. (Perič, 2004)

4.1 Tréninkový proces

Celková organizace tréninkového procesu je členěna na etapy, cykly, období a jednotlivé tréninkové jednotky. Dlouholetá sportovní příprava se skládá z několika etap, které vytváří důležitou roli v životě dítěte. Vynechání jakékoli etapy může vést ke špatnému vývoji kvality pohybů nebo ke snížení výkonnosti ve starším věku. Všechny etapy se vzájemně prolínají a navazují na sebe. Nelze přesně určit, kdy jedna končí a druhá začíná, ale jejich trvání se blíží k 3-4 rokům pro každou. Tréninkový proces a jeho 4 základní etapy (Perič, 2004):

- seznamování se se sportem,
- základní trénink,
- speciální trénink,
- vrcholový trénink.

4.1.1 Seznamování se se sportem

V tréninku dětí je nejvýznamnější etapa seznamování se se sportem. Tato etapa začíná okolo 6. roku a končí kolem 10. roku dítěte. Jejím hlavním cílem není nic jiného než vytvoření všeobecného základu pro pohybovou činnost a budování kladného vztahu k pravidelnému trénování. Malí sportovci by měli mít pocit, že sport je zábava, hra, ve které mají hlavní roli. Vždyť soutěže dodávají dětem radost z pohybu a motivaci k dobrému úspěchu. Měly by už určitě znát a dodržovat základní pravidla sportu a daných sportovních disciplín, bez kterých se téměř ne-

obejdou. Tím se učí vlastní samostatnosti a určitým zásadám správného chování při sportovních akcích. Trenér musí v trénincích věnovat spoustu času k rozvoji pohybových dovedností, které jsou nezbytné pro zvládnutí správné techniky v daných sportovních disciplínách. (Perič, 2004)

4.1.2 Etapa základního tréninku

Etapa základního tréninku začíná přibližně od 10. do 13. roku dětí a jejím hlavním cílem je rozšíření všestrannosti základních pohybových schopností. Stále se nesmí zapomínat, že si děti neustále vytvářejí trvalý vztah k atletice a k pravidelnému tréninku, proto musí být dostatečný důraz na pestrost obsahu cvičení. Postupné zvládnutí základní techniky v jednodušších atletických disciplínách je v této etapě na prvních místech. Vždyť kdyby nezvládaly správnou techniku běhu, jak by se potom mohly účastnit běžeckých disciplín? Z hlediska tréninkového zatížení se může objem pomalu zvyšovat, ale nesmí dojít k negativním projevům ze strany dětí, které mohou vést až ke ztrátě radosti z pohybu či úplné ukončení pohybové aktivity. Na konci této etapy by mělo pozvolna docházet k rozhodování, zda bude nebo nebude trávit na atletických stadionech podstatně více času. (Perič, 2004)

4.1.3 Etapa specializovaného tréninku

Tato etapa se zaměřuje na děti ve věku 13-17 let. Především dochází k výraznému zaměření na určitou disciplínu. Výrazně se zvyšuje objem tréninkového zatížení a všestranná cvičení nahrazují speciální. Dítě je schopné uvažovat o svém budoucím sportovním zaměření, kde i slovo trenéra může sehrát důležitou roli. Vždyť právě on dokáže odhadnout talent v jedinci. **Etapa vrcholného tréninku** je dosažení nejvyššího možného výkonu a splnění sportovních cílů po dlouhodobé sportovní přípravě. Podřídít se požadavkům tréninků je jedním z nezbytných opatření, bez kterých by sportovec nebyl dostatečně úspěšný. (Perič, 2004)

4.2 Stavba sportovního tréninku

Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu neboli ve sportovním tréninku. Jednotlivé tréninkové jednotky dávají dohromady tzv. tréninkové cykly. Z hlediska časového průběhu tréninku rozlišujeme tyto cykly: makrocycklus, mezocycklus a mikrocycklus. V případě makrocyklu se jedná o délku trvání jednoho roku a je také jinak nazýván jako roční tréninkový cyklus. Zabývá se především dlouhodobými záměry v tréninkovém procesu. Dílčí úkoly jsou řešeny v mezocyklech trvajícím přibližně 4 týdny. V mikrocyclech jsou rozebírány aktuální situace. (Choutka a Dovalil, 1991)

4.2.1 Roční tréninkový cyklus

Je považován za základ dlouhodobého tréninkového procesu. Měl by být organizován tak, aby postupně zvyšoval výkonnost sportovce. Je to vlastně neustále se opakující jednotka tréninku. Není přesně časově určen, jelikož může začínat v kterémkoli období a stejně tak i končit. To vše záleží na sportu, kterému se daný sportovec věnuje. (Choutka, Dovalil, 1991) Pokud se však zaměříme na skupiny přípravek, tak systém ročního tréninkového cyklu má pro ně minimální význam, jelikož se děti teprve seznamují se sportem a začínají se účastnit prvních tréninků a závodů. Žádná speciální příprava na závodění se zde nekoná. Jinak je roční tréninkový cyklus rozdělen na tři základní období, která mají své specifické zaměření dle dané specializace. (Choutková, 1984) Jedná se o:

- přípravné období
- závodní období
- přechodné období

4.2.2 Přípravné období

Je zaměřené na celkový rozvoj pohybových schopností a dovedností. Trénink by měl mít spíše všestranný charakter, kdy je důležitá pestrost a různorodost. Důležitým cílem je získání dostatečné kondice na pozdější závodní období. Využíváme všech možných tréninkových prostředků a neustále se soustředíme na zdo-

konalování provádění různých cvičení. Na konci tohoto období můžeme uspořádat první přátelské soutěže, do kterých by měly být zařazeny určitě všechny děti. Nejmenší děti v této etapě začínají poznávat sport a převládají zde spíše hry zaměřené na celkový rozvoj pohybových schopností. (Perič, 2004)

4.2.3 Závodní období

Období, ve kterém se atleti účastní různých soutěží a závodů. Většinou je vybrán jeden nejdůležitější závod, který je vrcholem sezony a ostatní závody by měly být spíše doplňkového charakteru. (Jeřábek, 2008) Určitě by se měly do soutěží zařadit všechny děti bez rozdílu stupně výkonnosti. Právě určitá motivace vede děti kupředu, napomáhá jim k dosažení dobrého výsledku. (Perič, 2004)

4.2.4 Přechodné období

Je to období, ve kterém má atlet nárok na aktivní odpočinek od závodění, ale stále si udržuje svoji úroveň trénovanosti. Na případné léčení úrazů je již dostatek času. V případě dětí se vynechává atletika a jdou do popředí ostatní sporty a hry s nimi související. (Jeřábek, 2008)

4.2.5 Přípravky a roční tréninkový cyklus

V atletických přípravkách má roční tréninkový cyklus význam pouze okrajový. U skupin přípravek musí být kladen důraz hlavně na hravost a soutěživost. Děti mají zájem o vše nové a rády soutěží. V tréninku by měl převládat herní princip soutěžení. Radostný charakter veškeré činnosti doprovázený příjemnými prožitky z pohybu. Porážky nehodnotí trenér negativně, děti je třeba stále podněcovat a motivovat. V této kategorii přistupuje k dětem spíše autoritativním stylem, jelikož s dětmi není příliš možné diskutovat o problémech a jejich řešení. Dětem je třeba vše vysvětlit, co se bude dělat a proč se to bude dělat. Děti je třeba nadchnout, protože budujeme především vztah ke sportu. (Badminton web, 2006)

4.3 Tréninková jednotka

„Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu.“ (Choutková, 1984, s. 38). Má ve většině sportovních odvětví ustálenou strukturu, která se může lišit různými druhy cvičení či prostředím.

4.3.1 Průběh tréninkové jednotky

Průběh tréninkové jednotky většinou začíná **rozcvičením**, při kterém dochází k zahřátí organismu a protažení hlavních svalových skupin. Dále pokračuje **hlavní částí**, která se specializuje na rozvoj různých pohybových schopností a dovedností. U dětí ve věku 6-10 let se bude trenér snažit rozvíjet všechny pohybové schopnosti pomocí pestrých zajímavých cvičení. (Choutková, 1984) Závěrečná část vede k postupnému uklidňování organismu a k navrácení se do normálního stavu. V případě dětí je nutná neustálá organizace, která je řešena kolektivními tréninky, množstvím zajímavých her a soutěží. (Choutka, Dovalil, 1991)

4.3.2 Forma tréninkové jednotky

Trénink dětí by měl být organizován tak, aby děti cvičily v co největším počtu. Rozdělení družstva do několika menších skupin je ideální možnost, jak dosáhnout u malých sportovců správného provádění dané pohybové činnosti. Každá ze skupin se v prvních letech tréninkového procesu věnuje nacvičování stejného obsahu s odlišnou rychlostí nácviku. Jelikož ta se přizpůsobuje schopnostem jednotlivých dětí. (Perič, 2004)

4.3.3 Trenérské zajištění

Nejvhodnější je rozdělení velké skupiny na několik menších, které povedou jednotliví trenéři či jejich asistenti. Není totiž možné, aby se jeden trenér věnoval všem dětem stejnou měrou. Asistenti jsou zde od toho, aby průběh tréninkové jednotky probíhal dostatečně plynule bez jakýchkoli problémů. Asistenti mohou pocházet z řad profesionálních trenérů, kteří mají bohaté trenérské zkušenosti nebo aktivní sportovci, kteří jsou pro děti jakýmsi sportovním idolem a v neposlední

řadě rodiče, kteří však musí být pod neustálým dohledem opravdových trenérů. Děti přeci potřebují jen správné povzbuzení a částečný dohled. (Perič, 2004)

4.3.4 Vztah dospělých k dětem

Vztah mezi trenéry a dětmi je jedna z velice důležitých motivačních stránek tréninku dětí. Ty potřebují neustálé pochvaly a uznání od ostatních, a právě proto je nezbytný kladný vztah k dětem. Neměly by mít strach projevit se. Je téměř nutné, aby věděly, že jsou šikovné a úspěšné. Ale na druhou stranu se nesmí s chválou moc přehánět. Všeho moc vždy škodí! Z tohoto důvodu je i trochu kritiky zcela na místě. V případě nesprávného provedení pohybové činnosti, musí trenér konkrétně vysvětlit, co bylo špatně a jak daný pohyb správně provést. (Perič, 2004)

5 ANALÝZA ATLETICKÝCH SOUTĚŽÍ PRO DĚTI VE VĚKU 6-10 LET

Při analýze současného stavu atletických soutěží pořádaných pro děti ve věku 6-10 let jsem se rozhodla k následujícímu dělení těchto soutěží:

1. Soutěže pořádané Asociací školních sportovních klubů (dále jen AŠSK)
2. Soutěže pořádané Českým atletickým svazem (dále jen ČAS)
3. Soutěže pořádané v jednotlivých Krajských atletických svazech (dále jen KAS)

Nejdříve bych se jen okrajově zmínila o soutěžích vypsáných AŠSK, jelikož je mým hlavním záměrem věnovat se spíše soutěžím pořádaných ČAS a následně navrhnout určité zlepšení dosavadního stavu těchto soutěží.

5.1 Soutěže dětí pořádané Asociací školních sportovních klubů

AŠSK podporuje pohybovou činnost ve školních sportovních klubech, což jsou její základní organizační jednotky. AŠSK organizuje školní sportovní soutěže nejen pro své členy, ale i pro všechny žáky základních i středních škol v ČR. Prioritně to jsou soutěže družstev, a to i v tzv. individuálních sportech, ve kterých se během předem stanovených pravidel z výsledků jednotlivců stanoví výkon družstva. Družstva musí být vždy sestavena z žáků stejné školy.

Organizační formy školních sportovních soutěží:

- **Postupové soutěže** mají nejméně tři kola okresní, krajská, republiková.
- **Pohár AŠSK** má odlišný postupový klíč, který se používá u sportovních odvětví nerovnoměrně rozšířených v krajích ČR. V těchto sportech se neorganizuje finále ve všech krajích.
- **Nepostupové soutěže**, které se organizují podle zájmu a možností krajů, okresů, měst a obcí. Většinou to jsou jednorázové akce.

Věkové kategorie pro účast ve školních sportovních soutěžích:

I. Mladší děti	1. -3. ročník ZŠ
II. Starší děti	4. -5. ročník ZŠ
III. Mladší žáci	6. -7. ročník ZŠ
IV. Starší žáci	8. -9. ročník ZŠ
V. Studenti	1. -4. ročník SŠ

Je doporučováno organizovat soutěže I. kategorie maximálně do úrovně okresních kol a soutěže II. kategorie maximálně do úrovně krajských kol.

Postupová kola a jejich účastníci

- **Školní kolo** – družstvo jednotlivých ročníků.
- **Místní (okreskové) kolo** – družstvo sestavené z žáků jedné školy (pořádá se v případě velkého počtu škol v okrese).
- **Okresní kolo** – družstvo sestavené z žáků jedné školy.
- **Krajské finále** – družstvo sestavené z žáků jedné školy, krajské finále se vypisuje pouze v případě účasti alespoň poloviny okresů příslušného kraje.
- **Kvalifikace** – je součástí republikového finále a jen u sportovních her dle dělení na skupiny A, B, C, D, E.
- **Republikové finále** – družstvo sestavené z žáků jedné školy, vítěz krajského finále. (Málek, 2009)

AŠSK vypisuje pouze jednu atletickou celorepublikovou soutěž a tou je atletický trojboj:

- Školní kola atletického trojboje
- Okresní kola atletického trojboje
- Krajská kola atletického trojboje

5.1.1 Atletický trojboj

Je vyhlášen AŠSK po celé ČR a pořádá se většinou na úrovni školního, okresního i krajského kola.

Kategorie: – A: třídy první-třetí spojené

– B: čtvrté-páté spojené

– každá kategorie vždy odděleně děvčata a chlapci

Disciplíny: – běh na 50 m, skok do dálky (odraz možno z odrazového pásma 100 cm, měří se od místa odrazu-špička odrazové nohy), hod míčkem

Postupový klíč: – školní kolo: – všichni závodníci jsou hodnoceni v soutěži jednotlivců a účastní se všech tří disciplín, pořadí v disciplínách se boduje (1. místo = 1 bod) a sčítá, tím se vytvoří pořadí závodníků, nejnižší součet znamená vítězství v trojboji.

– okresního kola: – škola vybere celkem 8 závodníků, dvě nejlepší děvčata a chlapce z každé kategorie odpovídajícího věku

– finále okresního kola: - vítězná škola každé skupiny okresního kola

– postup do krajského kola: – první dvě školy z okresního finále

Vyhodnocení: – podle součtu umístění všech 8 závodníků

Jednotlivé AŠSK v jednotlivých krajích si vyhláší své vlastní sportovní soutěže (Malá sportovní olympiády, Sportovní olympiáda, atd.).

5.2 Soutěže pořádané Českým atletickým svazem

ČAS vypisuje každý rok celorepublikový seznam atletických soutěží na rok následující, který je určen všem věkovým kategoriím. Já se zaměřím pouze věkovou kategorii dětí ve věku 6-10 let. **Atletické soutěže 2010 (I. díl, II. díl)** obsahují následující propozice atletických soutěží pro děti ve věku 6-10 let:

- Finále Kinderiády
- Celorepubliková soutěž atletických přípravků takzvaně „na dálku”

5.2.1 Kinderiáda

Kinderiáda je jediná celorepubliková soutěž vytvořená pro žáky druhých až pátých tříd prvního stupně základních škol. Jejím hlavním cílem je motivovat děti k dalšímu zájmu o atletiku. Je to často jejich první možnost, jak se seznámit s atmosférou velkého atletického závodu.

Soutěž je celoroční a je rozdělena na 14 regionálních kol, které jsou rozděleny na dvě části - podzimní a na jarní. Do finále postupují vždy tři vítězné školy z daného regionálního kola. Tohoto kola se již účastní pouze vybrané děti, a proto je jen na učitelích, zda uspořádají školní kolo. Disciplíny si přeci mohou vyzkoušet všechny děti 2. -5. ročníků. Na finálovém kole se tak sejde v ideálním případě celkem 42 škol. Kinderiádu pořádá společnost Ferrero Česká, která třem vítězným školám věnuje celkem 300.000 Kč na renovaci školních sportovišť.

Průběh závodu.

Za každou ZŠ se účastní vždy jedno osmi až desetičlenné družstvo složené z jednoho chlapce a z jedné dívky z druhého, třetího, čtvrtého a pátého ročníku a dvou tzv. žolíků (viz dále). Je samozřejmé, že regionálního kola se mohou účastnit pouze vybrané děti, a proto je cílem především to, aby učitelé pořádali školní kola, kde se vybere nejlepších deset dětí z jednotlivých ročníků. Do soutěže je přijato prvních 35 přihlášených družstev z oblasti (rozhoduje datum přihlášení). Školy, které se účastnily finále Kinderiády v loňském roce, se mohou zúčastnit regionálního kola, nemohou však postoupit do finále Kinderiády roku následujícího. Každá škola se může zúčastnit pouze jednoho regionálního kola nezávisle na kraji, do kterého územně spadá.

Každé družstvo může nasadit dva **žolíky**, jednu dívku a jednoho chlapce (nelze mít dva žolíky stejného pohlaví). Žolíka může použít v kterékoli kategorii (musí ovšem splňovat podmínky pro danou kategorii – tj. pohlaví a věk). Každé družstvo má tedy možnost mít ve dvou kategoriích (v jedné dívčí a jedné chlapec-ké) dva závodníky – do výsledků se započítává umístění lepšího závodníka. Žolíci mohou být bez omezení nasazováni do štafet, mohou však nahradit jen závodníky své kategorie (věku a pohlaví).

Tabulka 6. Atletické disciplíny (Kinder + Sport, 2008)

2. ročník	skok z místa
3. ročník	hod plným míčem 1 kg (autové vhazování bez přešlapu)
4. ročník	hod kriketovým míčkem (hala – hod plným míčem)
5. ročník	skok daleký z rozběhu (měřeno z místa odrazu)
Všichni účastníci	běh na 60 metrů (měřeno elektrickou časomírou)

Každé družstvo sestaví štafetu z jakýchkoliv účastníků, která poběží 4×60 m.

Jako **mimosoutěžní disciplíny** si děti mohou vyzkoušet vybrané disciplíny zábavnou formou z programu IAAF Kids' Athletics – dětská atletika: překážkový sprint, skok daleký o tyči, skákání sem a tam, běh přes žebřík, hod na cíl, dětský hod oštěpem.

Podle **technických pravidel** se v regionálních kolech startuje běh na 60 m z polovysokého startu, v celostátním finále v Praze bude start v běhu na 60 m z bloků a skok daleký z odrazového břevna. U technických disciplín mají účastníci 3 pokusy. Všechny 3 pokusy se zaznamenávají. V regionálních kolech nesmí účastníci závodit v tretrách. Ve finále jsou tretry povoleny. Atletické disciplíny se řídí pravidly atletiky s ohledem na některá specifická upřesnění. Tato soutěž není považována za víceboj.

Pořadí jednotlivců je sestaveno podle výsledků v jednotlivých kategoriích a disciplínách. Pořadí všech členů družstev a štafety se sčítají. V kategoriích, kde jsou nasazeni žolíci, se počítá pořadí lepšího člena družstva. Vítězí družstvo s nejnižším součtem pořadí.

Je zde určité **omezení** pro účast v soutěži. Musí být dodrženy obě následující podmínky (žák 2. -5. ročníku a narozen v rozmezí dat):

- 2. ročník – narození v roce 2002/2001
- 3. ročník – narození v roce 2001/2000
- 4. ročník – narození v roce 2000/1999
- 5. ročník – narození v roce 1999/1998

Výjimku tvoří žáci nižších ročníků ZŠ, kteří mohou závodit za vyšší ročník. Pokud bych se měla zamyslet nad zhodnocením Kinderiády, musím říci, že je to velice atraktivní, zábavná, velice dobře promyšlená soutěž, která se stále každým rokem zdokonaluje. Ať už se jedná o rozdělení disciplín jednotlivým ročním základní školy nebo zavedení tzv. žolíků. Zajímavý je i doprovodný program, kde si děti mohou vyzkoušet další formy atletických disciplín. (Kinder + Sport, 2008)

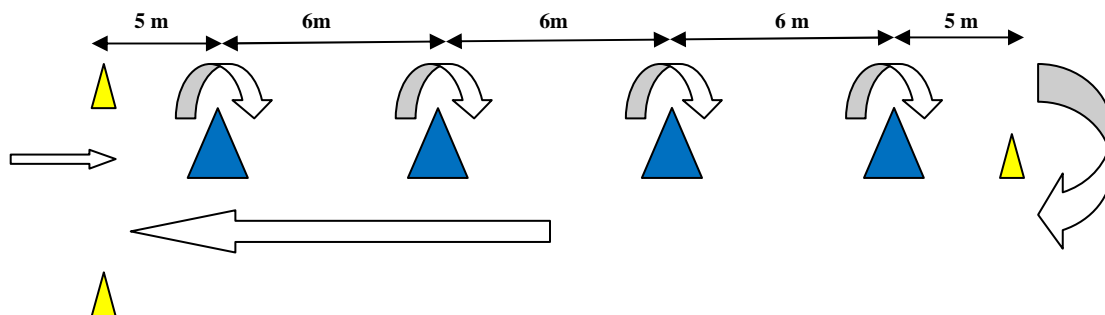
5.2.2 Celorepubliková soutěž atletických přípravek takzvaně „na dálku“

Český atletický svaz vyhlásil v loňském roce celorepublikovou korespondenční soutěž atletických přípravek, v které se děti porovnávaly takzvaně na “dálku”. Zařazeny jsou disciplíny z Dětské atletiky IAAF (“IAAF KIDS’ ATHLETICS”) za použití sady atletického náradí a náčiní pro dětskou atletiku od firmy JIPAST. Soutěž je povinná pro atletické přípravky u sportovních středisek, pro ostatní oddíly/kluby je účast dobrovolná. Každý oddíl si zorganizuje soutěž pro své malé atlety a výsledky zašle na ČAS.

Kategorie: – děti soutěží podle ročníků narození 1998, 1999, 2000, 2001 a mladší (chlapci a dívky zvlášť)

Disciplíny: – hod oštěpem (stejně jako hod míčkem), skok daleký z místa, překážkový běh – závodník startuje ze stoje od „pomyslné čáry START-CÍL“ mezi dvěma kužely na vlastní výběh přebíhá (přeskakuje) překážky, obíhá kužel a běží zpět (hladký úsek vedle překážek). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.

Obrázek č. 1. Překážkový běh (Atletika – MENU, 2004)



Vyhodnocení: Dle zaslaných výsledků bude vyhlášen nejlepší chlapec a dívka v každé kategorii a nejlepší atletická příprava (přípravka, která bude mít nejvíce dětí v jednotlivých kategoriích do 10. místa). (Atletika – MENU, 2004)

5.3 Soutěže vypsané jednotlivými atletickými krajskými svazy

ČAS sdružuje čtrnáct krajských atletických svazů (dále jen KAS) po celé ČR. Každý KAS má vytvořenou vlastní tzv. termínovou listinu, kde lze nalézt vypsané soutěže pro všechny věkové kategorie pro následující rok. Není však podmínkou mít všechny závody zaznamenány v této listině, ta má spíše informační charakter pro ostatní kraje, trenéry, závodníky, atd. Může se klidně stát, že se soutěže konají i neplánovaně u tak malých dětí, jelikož jejich organizace není natolik náročná jako příprava soutěží pro starší věkové kategorie.

Zde je výčet všech 14 Krajských atletických svazů:

- Jihočeský krajský atletický svaz
- Jihomoravský krajský atletický svaz
- Karlovarský krajský atletický svaz
- Královéhradecký krajský atletický svaz
- Liberecký krajský atletický svaz
- Moravskoslezský krajský atletický svaz
- Krajský atletický svaz Olomouc
- Pardubický krajský atletický svaz

- Plzeňský krajský atletický svaz
- Pražský atletický svaz
- Středočeský krajský atletický svaz
- Ústecký krajský atletický svaz
- Vysočina krajský atletický svaz
- Zlínský krajský atletický svaz

Současný stav soutěží pořádaných v jednotlivých krajích pro děti ve věku mladším 10 let, lze rozdělit podle časového hlediska:

- a) Krátkodobé – Jsou to soutěže, které jsou pořádány pouze jednorázově. Mají pouze jedno kolo a jsou pořádány v jeden den. Např.: Velikonoční hala, Mikulášská hala, Přebory přípravek, atd....
- b) Dlouhodobé – Jsou to soutěže, které jsou pořádány více než jedenkrát za sezonu. Mají většinou tři soutěžní kola, která mohou být zakončena finálem.

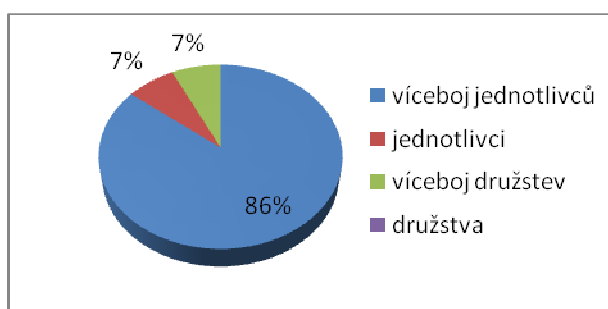
Na základě mnoha konzultací telefonických, přes webové stránky a osobních pohovorech jsem získala mnoho informací týkajících se soutěží dětí mladších 10 let. Tyto údaje jsem zpracovala jednou ze základních statistických metod, metodou čárkovací. Do tabulek jsem zaznamenávala odpovědi, které jsem sečetla a zjistila tak celkový součet. Poté jsem tento počet převedla na procenta, abych získala procentuální zastoupení u každé odpovědi. Výsledky šetření jsem zpracovala do grafů pomocí tabulkového editoru Microsoft Excel 2007. Výsledky šetření uvedu v následující kapitole. (Nováková, 2008) Dospěla jsem k následujícím zjištěním týkajících se soutěží dětí mladších 10 let.

- 1) Ve 3 ze 14 krajů nemají vypsanou v současné termínové listině (březen 2010) žádnou soutěž pro tyto děti. V 8 krajích převládají soutěže krátkodobé nad dlouhodobými. Ve 2 krajích převládají dlouhodobé a v jednom kraji je poměr rovnoměrný.

2) V případě soutěží **krátkodobých** (viz. Graf 3), je nejvíce z nich organizováno jako:

- Víceboj jednotlivců, kde převládá trojboj, po něm následuje čtyřboj a v nejmenším zastoupení je pětiboj.
- Soutěže jednotlivců.
- Víceboj družstev, který je pouze v jednom případě.

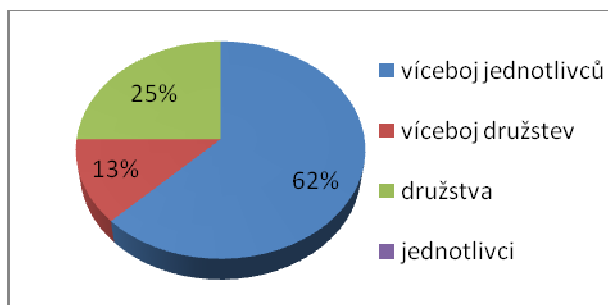
Graf 3: Soutěže krátkodobé (zpracováno autorem)



3) V případě soutěží **dlouhodobých** (viz. Graf 4), je nejvíce z nich organizováno jako:

- Víceboj družstev, kde převládá trojboj, po kterém následuje čtyřboj současně s pětibojem.
- Jen několik málo soutěží se zaměřeno na družstva a víceboje jednotlivců.

Graf 4. Dlouhodobé soutěže (zpracováno autorem)



6 ANKETNÍ ŠETŘENÍ V KRAJSÝCH ATLETICKÝCH SVAZECH

6.1 Charakteristika souboru

Do souboru bylo zařazeno všech 14 Krajských atletických svazů. Použila jsem pouze jeden typ anketních lístků určený trenérům dětí ve věku 6-10 let.

6.2 Způsob vyhodnocení ankety

Za nejvhodnější metodu pro svůj výzkum jsem považovala anketu, týkající se tréninků a soutěží dětí ve věku 6-10 let. Anketa obsahuje 13 otázek pro trenéry mladých atletů. Pro jednodušší zpracování jsem zvolila uzavřené otázky, některé z nich však s možností vyjádřit se k danému tématu.

Anketa byla rozesílána trenérům pomocí emailových adres zjištěných na webových stránkách jednotlivých oddílů, škol, KAS, ČAS, atd. Nebylo však vůbec jednoduché nalézt kontakty na ty, kteří trénují děti ve věku 6-10 let, ale pokud byli již osloveni, tak se rádi zapojili do anketního šetření. Celkem jsem rozeslala 50 anket a na vyhodnocení jsem použila 30 anket. Z jejich vyplnění bylo ihned jasné, zda se trenéři malým dětem věnují dobrovolně či nikoli. V jednom případě byla prosba o vyplnění ankety striktně odmítnuta, v 19 případech nebyla vůbec vyslyšena a ve 30 případech úspěšně vyplněna a poslána zpět. Dokonce zde vznikl i velký zájem o zaslání výsledků z anket pro možné budoucí změny v oddílech či krajích.

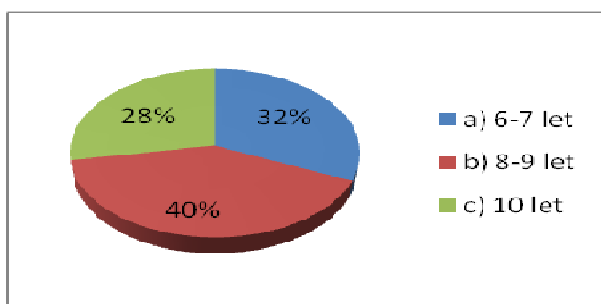
Získané údaje jsem zpracovala naprosto stejným způsobem jako v předchozím zkoumání (viz. Kapitola 5.3) pomocí metody čárkovací. (Nováková, 2008)

6.3 Výsledky ankety

1. Kolik dětí v následujících věkových kategoriích je ve Vaší tréninkové skupině?

- a) 6-7 let počet: celkem 318 = 32 %
- b) 8-9 let počet: celkem 406 = 40 %
- c) 10 let počet: celkem 280 = 28 %

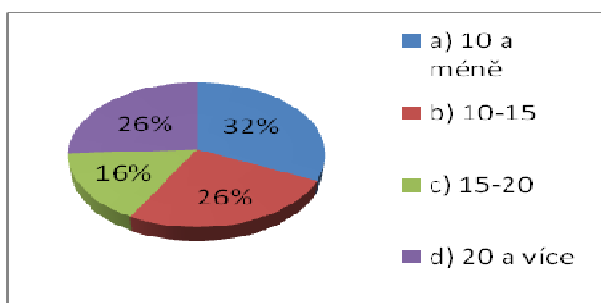
Graf 5. Odpověď na otázku č. 1 (zpracováno autorem)



2. Kolik dětí z Vaší tréninkové skupiny dále pokračuje v atletice v kategorii mladšího žactva?

- a) 10 a méně – 6 = 32 %
- b) 10-15 – 5 = 26 %
- c) 15-20 – 3 = 16 %
- d) 20 a více – 5 = 26 %

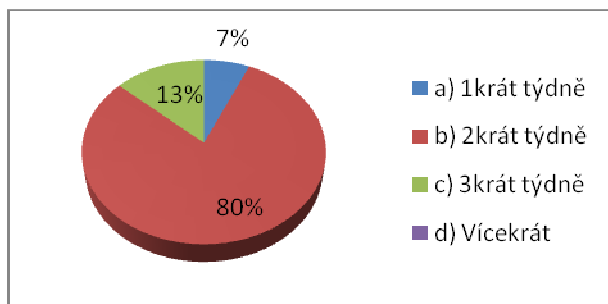
Graf 6. Odpověď na otázku č. 2 (zpracováno autorem)



3. Jak často by měly děti podle Vás chodit na trénink?

- a) 1krát týdně – 2 = 7 %
- b) 2krát týdně – 24 = 80 %
- c) 3krát týdně – 4 = 13 %
- d) Vícekrát – 0

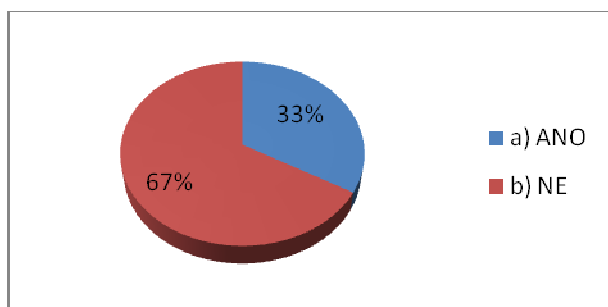
Graf 7. Odpověď na otázku č. 3 (zpracováno autorem)



4. Myslíte si, že by měly být závody pro děti povinné? Zdůvodněte.

- a) ANO – 10=33 %
- b) NE – 20=67 %

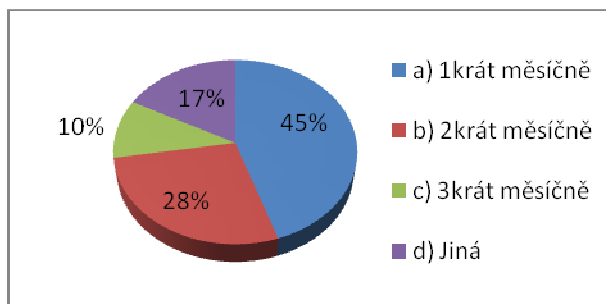
Graf 8. Odpověď na otázku č. 4 (zpracováno autorem)



5. Jak často by měly děti závodit? Zdůvodněte.

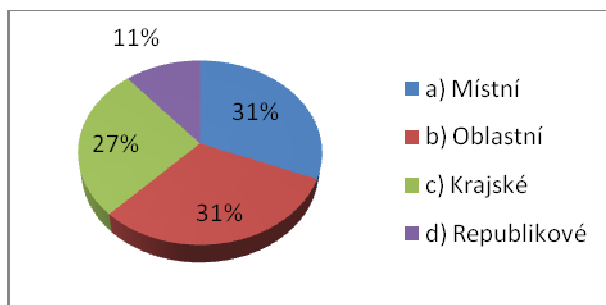
- a) 1krát měsíčně – 13 = 45 %
- b) 2krát měsíčně – 8 = 28 %
- c) 3krát měsíčně – 3 = 10 %
- d) Jiná: 5 = 17 %

Graf 9. Odpověď na otázku č. 5 (zpracováno autorem)



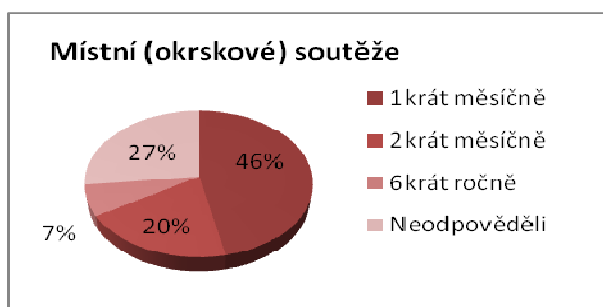
6. Na jaké úrovni by se tyto závody měly konat? A jak často by se měly konat?

Graf 10. Odpovědi na otázku č. 6 (zpracováno autorem)



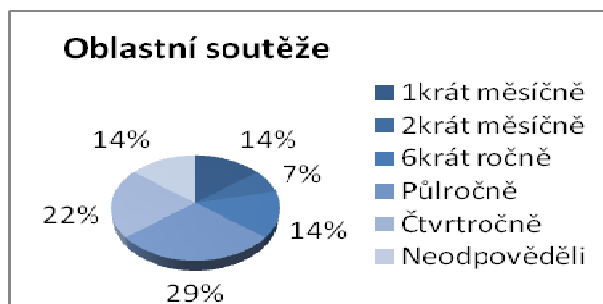
- a) Místní (okreskové) – 14 = 31 %
 - 1krát měsíčně – 7 = 46 %
 - 2krát měsíčně – 3 = 20 %
 - 6krát ročně – 1 = 7 %
 - Neodpověděli – 4 = 27 %

Graf 11. Odpověď na otázku č. 6/a (zpracováno autorem)



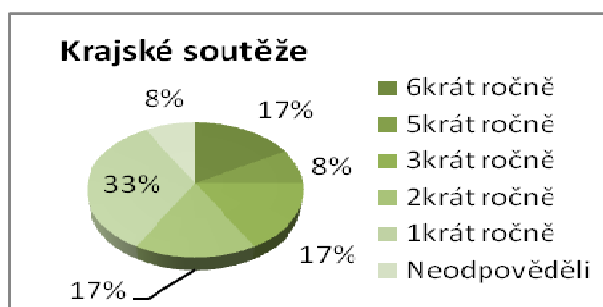
- b) Oblastní – 14 = 31 %
- 1krát měsíčně – 2 = 14 %
 - 2krát měsíčně – 1 = 7 %
 - 6krát ročně – 2 = 14 %
 - Půlročně – 4 = 29 %
 - Čtvrtročně – 3 = 22 %
 - Neodpověděli – 2 = 14 %

Graf 12. Odpověď na otázku č. 6/b (zpracováno autorem)



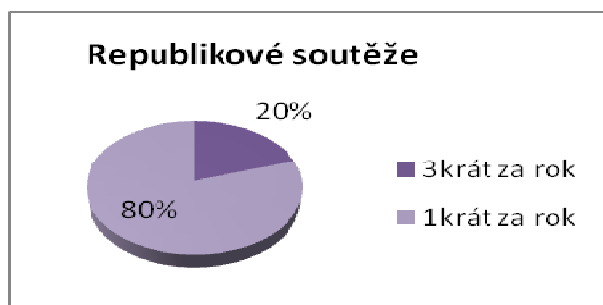
- c) Krajské – 12 = 27%
- 6krát ročně – 2 = 17 %
 - 5krát ročně – 1 = 8 %
 - 3krát ročně – 2 = 17 %
 - 2krát ročně – 2 = 17 %
 - 1krát ročně – 4 = 33 %
 - Neodpověděli – 1 = 8 %

Graf 13. Odpověď na otázku č. 6/c (zpracováno autorem)



- d) Republikové – 5 = 11 %
 – 3krát ročně – 1 = 20 %
 – 1krát ročně – 4 = 8 %

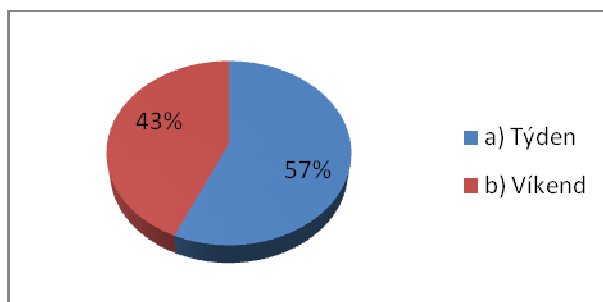
Graf 14. Odpověď na otázku č. 6/d (zpracováno autorem)



7. Měly by být závody pořádány spíše v pracovní dny nebo o víkendu?

- a) Týden – 17 = 57 %
 b) Víkend – 13 = 43 %

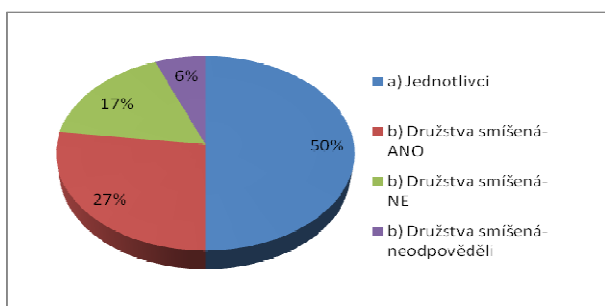
Graf 15. Odpověď na otázku č. 7 (zpracováno autorem)



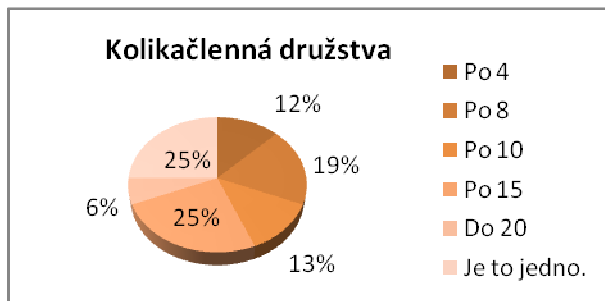
8. Je vhodnější preferovat soutěže družstev nebo jednotlivců?

- a) Jednotlivci – 15 = 50 %
- b) Družstva – 15 = 50 %
 - Družstva smíšená – ANO – 8 = 54 %
 - Družstva smíšená – NE – 5 = 34 %
 - Družstva smíšená – Neodpověděli – 2 = 14 %
- c) Kolikačlenná družstva?
 - Po 4 – 2 = 12 %
 - Po 8 – 3 = 19 %
 - Po 10 – 2 = 13 %
 - Po 15 – 4 = 25 %
 - Do 20 – 1 = 6 %
 - Je to jedno. – 4 = 25 %

Graf 16. Odpověď na otázku č. 8 (zpracováno autorem)



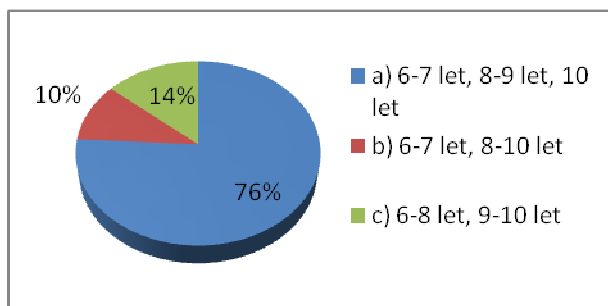
Graf 17. Odpověď na otázku č. 8/c (zpracováno autorem)



9. Jak by podle Vás měly být rozděleny věkové kategorie při soutěžích?

- a) 6-7 let, 8-9 let, 10 let – 22 = 77 %
- b) 6-7 let, 8-10 let – 3 = 10 %
- c) 6-8 let, 9-10 let – 4 = 14 %
- d) Jiná: 0

Graf 18. Odpověď na otázku č. 9 (zpracováno autorem)



10. V kterých disciplínách by podle Vaší odpovědi v otázce č. 9 měly tyto věkové kategorie soutěžit?

Disciplíny 1. -2. třída

Hod míčkem – 15 = 15 %

60 m – 11 = 11 %

Skok daleký – 9 = 9 %

Překážky (molitan) – 8 = 8 %

150 m – 7 = 7 %

Kid's athletics – 7 = 7 %

50 m – 7 = 7 %

400m – 6 = 6 %

Štafeta – 5 = 5 %

Skok daleký z místa – 4 = 4 %

Hod medicinbalem – 3 = 3 %

Skok daleký (místa odrazu) – 3 = 3 %

40 m – 3 = 3 %

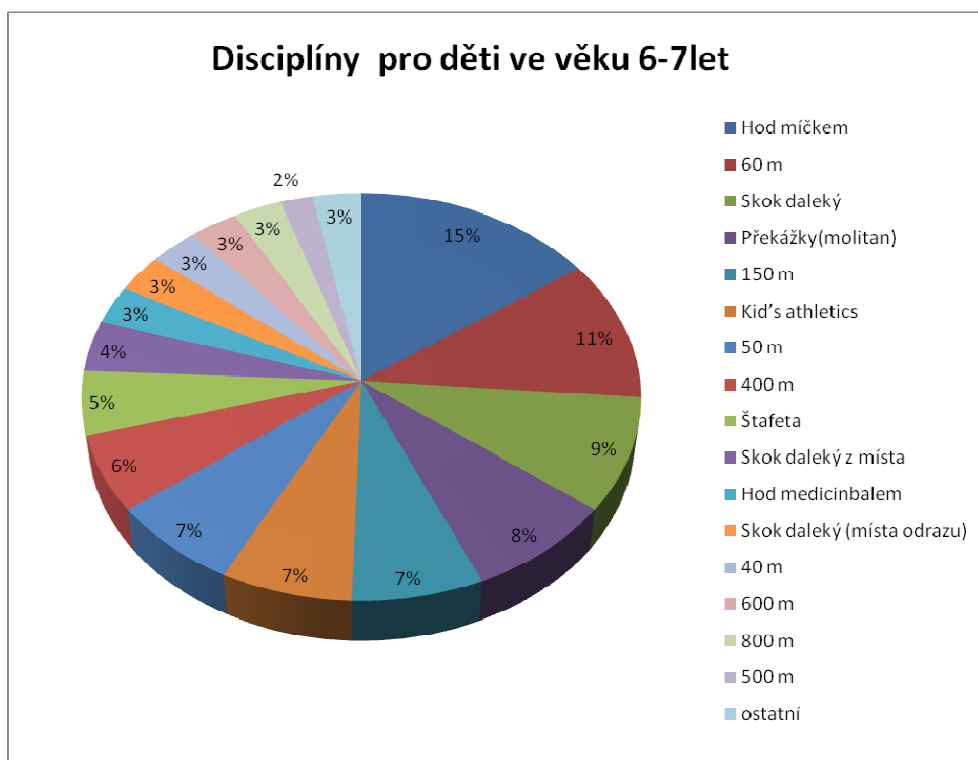
600 m – 3 = 3 %

800 m – 3 = 3 %

500 m – 2 = 2 %

Ostatní (hod raketkou, přespolní běh) – 3 = 3 %

Graf 19. Odpovědi na otázku č. 10 (zpracováno autorem)



Disciplíny 3. -4. třída:

Hod míčkem – 15 = 15 %

60 m – 12 = 12 %

Skok daleký – 9 = 9 %

Překážky (molitan) – 8 = 8 %

Kid's athletics – 8 = 8 %

150 m – 7 = 7 %

50 m – 6 = 6 %

Štafeta – 6 = 6 %

400 m – 5 = 5 %

600 m – 5 = 5 %

Skok daleký z místa – 4 = 4 %

Skok daleký z místa odrazu – 4 = 4 %

Hod medicinbalem – 3 = 3 %

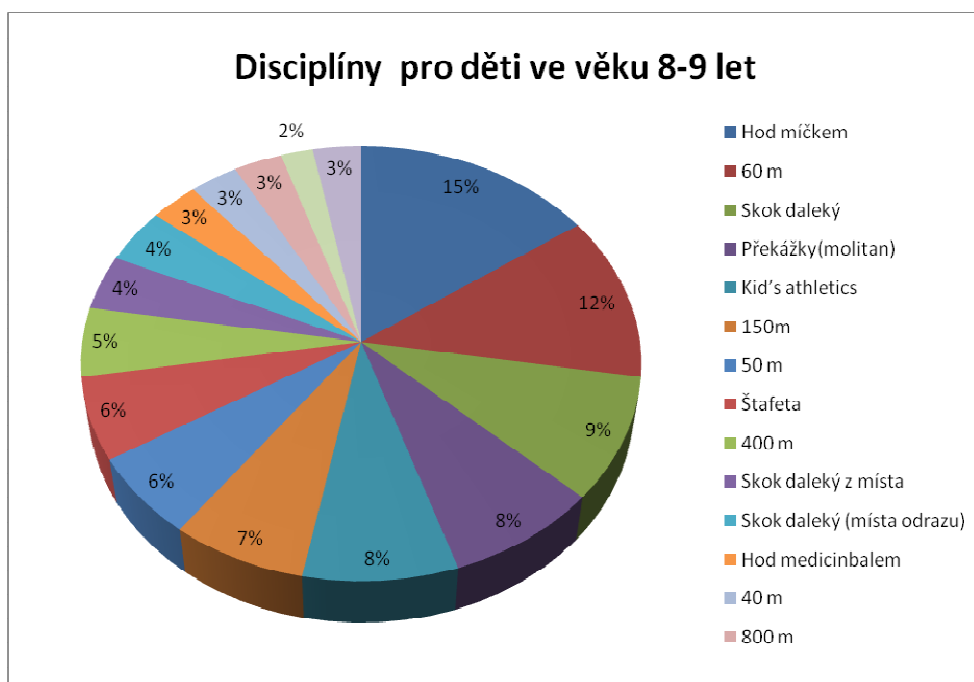
40 m – 3 = 3 %

800 m – 3 = 3 %

500 m – 2 = 2 %

Ostatní (hod raketka, přespolní běh) – 3 = 3 %

Graf 20. Odpovědi na otázku č. 10 (zpracováno autorem)



5.třída:

Hod míčkem – 16 = 16 %

60 m – 11 = 11 %

Skok daleký – 11 = 11 %

Štafeta – 8 = 8 %

150 m – 7 = 7 %

50 m – 7 = 7 %

600 m – 5 = 5 %

Kid's athletics – 5 = 5 %

400 m – 5 = 5 %

Skok daleký z místa – 4 = 4 %

Skok daleký z místa odrazu – 4 = 4 %

Hod raketkou – 2 = 2 %

Hod medicinbal – 4 = 4 %

Skok vysoký – 5 = 5 %

500 m – 3 = 3 %

800 m – 3 = 3 %

Nízké překážky – 4 = 4 %

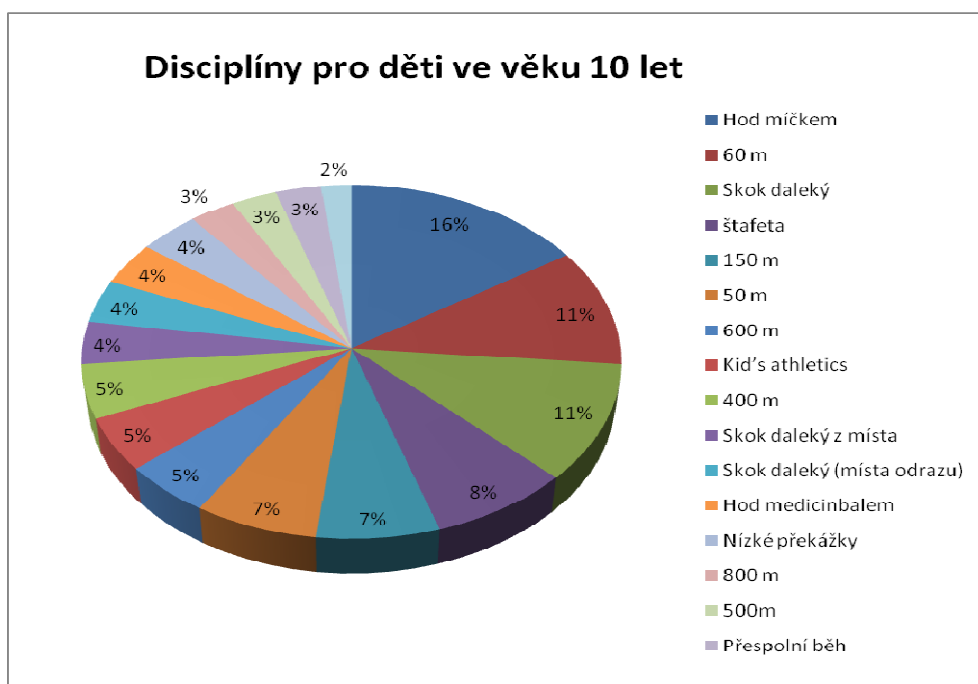
Překážky (molitan) – 5 = 5 %

přespolní běh – 3 = 3 %

Opičí dráha – 2 = 2 %

Běh do schodů – 1 = 1 %

Graf 21. Odpovědi na otázku č. 10 (zpracováno autorem)



11. V kterých disciplínách by podle Vás naopak neměly závodit (viz. věkové kategorie v otázce č. 9)?

Vrhačské disciplíny – 18 = 38 %

Vytrvalostní disciplíny – 9 = 19 %

Skok o tyči – 4 = 9 %

Překážková dráha – 4 = 9 %

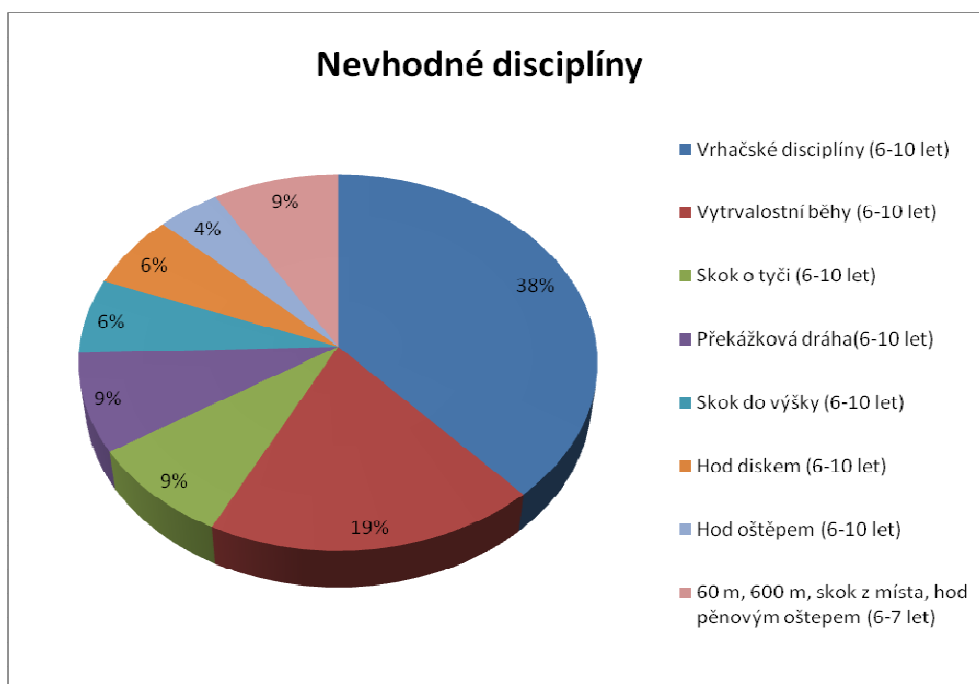
Skok do výšky – 3 = 6 %

Hod diskem – 3 = 6 %

Hod oštěpem – 2 = 4 %

60 m, 600 m, skok z místa, hod pěnovým oštěpem (1. -2. třídu) – 4=9 %

Graf 22. Odpověď na otázku č. 11 (zpracováno autorem)

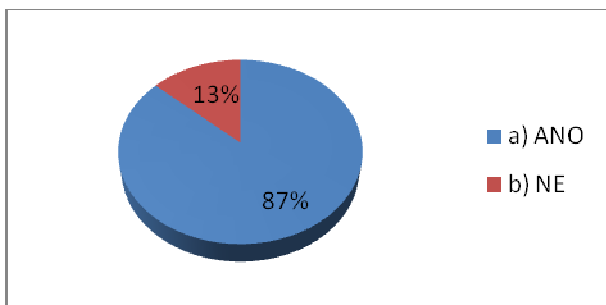


12. Je vhodné, aby při závodech byli rodiče? Zdůvodněte.

a) ANO – 26 = 87 %

b) NE – 4 = 13 %

Graf 23. Odpověď na otázku č. 12 (zpracováno autorem)



13. Co považujete v případě dětí za nejdůležitější?

a) Všestranná příprava – 30 = 100 %

b) Raná specializace – 0

c) Vysoký stupeň trénovanosti – 0

d) Jiné: 0

Odpověď na otázku 13

Všichni respondenti si vybrali odpověď A

6.4 Diskuze

V současné době je vypsána pouze jedna celorepubliková soutěž, která je povinná pro všechny přípravky u sportovních středisek, pro ostatní oddíly/kluby je účast dobrovolná (viz. Kapitola 4.2.2). Podle odpovědi na otázku č. 4, zda mají být závody pro děti povinné, odpovědělo z celkového počtu 30 dotázaných, 20 ne, tj. 67 % (obr. 5), kteří jsou zastánci názoru, že v tomto věku nemá smysl děti do něčeho nutit, jejich aktivita musí být spontánní, soutěživost mají přirozeně v sobě. Jen 10 chtělo účast na závodech povinnou, tj. 33 %. Tito respondenti jsou názoru, že závody by měly být povinné, jelikož se dítě dostává do přímé konfrontace s ostatními, a tudíž má možnost ohodnotit samo sebe. Zároveň je to i jediný výsledek trenérské práce.

Podle odpovědi na otázku č. 9, z celkového počtu 30 respondentů, si vybralo 22, tj. 77 % (obr. 10), rozdělení do třech věkových kategorií, které jsou 6-7 let, 8-9 let a 10 let. Každý rok je u těchto kategorií příliš velký handicap. Pokud by totiž bylo rozdělení dle tříd a některé z dětí by měly odklad kvůli psychice, tak to přeci neznamená, že by byly fyzicky méně zdatní, ba naopak, a v soutěžích by byly úspěšnější.

13 respondentů, tj. 45 % (obr. 6), si vybralo u otázky č. 5 závodění pouze 1krát do měsíce, dalších 8, tj. 28 %, bylo pro závody 2krát měsíčně. Na jaké úrovni by se tyto závody měly konat? Podle odpovědí na tuto otázku č. 6 dotázaní odpověděli následovně, 7 z 15, tj. 46 % (obr. 8), jsou pro pořádání místních závodů 1krát měsíčně, 4 ze 14, tj. 29 % (obr. 9), jsou pro pořádání oblastních závodů půlročně, 4 z 12, tj. 33 % (obr. 10), jsou zastáncem pořádání krajských závodů 1krát ročně a 4 z 5 dotázaných, tj. 80 % (obr. 11), je pro republikové závody organizované 1krát ročně. Pokud by se totiž konaly závody na vyšší úrovni častěji, mohlo by to vést k předčasné a zcela nesmyslné honbě za co nejlepšími výkony, což by znamenalo i předčasnou specializaci.

Závody by měly být uskutečněny v týdnu podle odpovědi na otázku č. 7, kdy si tuto variantu vybralo 17 respondentů, tj. 57 % (obr. 12), z celkových 30, zbylých 13, tj. 43 %, je pro víkendové závody. Mnoho rodičů si však zatím nezvyklo zařazovat závody do svého víkendového programu. Jak má ale potom družstvo zvítězit, když půlka dětí na ně nedorazí? Snad se tento přístup k víkendové docházce v nejbližších letech změní a družstva budou kompletní při účasti na soutěžích.

Zda by měly děti soutěžit jednotlivě nebo v družstvech bylo součástí otázky č. 8, kdy 15 dotazovaných, tj. 50 % (obr. 13), zvolilo soutěž jednotlivců a zbylých 15 soutěž družstev, tj. 50 %, kdy bylo 8 z 15 dotazovaných pro smíšená družstva, tj. 27 %. Podle většiny trenérů není podstatné, kolik dětí za družstvo závodí, jelikož jde hlavně o to, aby se naučily odpovědnosti a sounáležitosti s kolektivem. A hlavně v týmu mohou závodit i slabší jedinci, kteří nejsou výkonnostně nejlepší, což je v tomto věku velice důležité, aby se účastnili všichni.

Podle odpovědí na otázku č. 10 (obr. 16, obr. 17, obr. 18), jsou považovány právě tyto disciplíny za nejvhodnější pro děti ve věku 6-10 let: hod míčkem, skok

daleký, 60 m. Dále jsou společné disciplíny pro děti ve věku 6-7 a 8-9 let: překážky (molitan), Kid's athletics, 150 m a 50 m. Zde se liší disciplíny určené pro děti v 10 letech: štafeta, 150 m a 50 m. Dále se tyto věkové kategorie liší délkou vytrvalostního běhu, kdy pro děti ve věku 6-7 a 8-9 let je na předních pozicích 400 m, na rozdíl od dětí ve věku 10 let, kdy je v popředí běh na 600 m. Co z toho vyplývá? Že i když jsou děti velmi malé, tak není žádný důvod, proč by neměly soutěžit v klasických atletických disciplínách. Byla sice ČAS vytvořena Sada dětské atletiky JIPAST, ale z výzkumu vyplývá, že trenéři dávají spíše přednost klasickým atletickým disciplínám v soutěžích (obr. 16, obr. 17, obr. 18). Důvodem tohoto postoje může být finanční náročnost na pořízení. (Sportovní potřeby - Jipast a.s., 2010)

Podle odpovědi na otázku č. 11 (obr. 19), nejsou vhodné vrhačské disciplíny, vytrvalostní běhy, skok o tyči, atd. To vše je však samozřejmostí.

Nezbytnou součástí ankety je otázka č. 13, která měla zjistit, zda se trenéři opravdu věnují všeobecné přípravě dětí a nedávají důraz na ranou specializaci, nadměrnému trénování či hledání potencionálních talentů. Všechny 30 dotázaných, tj. 100 %, odpovědělo však podle předpokladů, za nejdůležitější totiž považují opravdu všeobecnou přípravu. Důležité je podle nich nadšení, radost z pohybu, pravidelnost, zábavná forma, důraz na hru, pestrost a zajímavost tréninků.

7 NÁVRH SOUTĚŽÍ V ATLETICKÝCH PŘÍPRAVKÁCH DĚTÍ VE VĚKU 6-10 LET

Zde je několik kroků, které by mohly vést k výraznému zlepšení dosavadního stavu v soutěžích dětí v atletických přípravkách.

1. Sjednocení terminologie

Přednostně bych sjednotila terminologii dětí ve věku 6-10 let v atletice. V nedávné době toto téma reagoval i ČAS, který považuje za atletické přípravky sportování dětí mladších 12 let. Ten ve svém projektu přípravek dětí mladšího věku než je mladší žactvo (dle konkrétního kalendářního roku) rozdělil dle následujícího věkového rozdělení:

1. Atletická školka (5-7 let)

2. Minipřípravka (8-9 let)

3. Přípravka (10-11 let)

Toto rozdělení by mělo být zavedeno celorepublikově i pro soutěže v těchto kategoriích.

2. Aktualizace a informovanost o soutěžích

Doporučila bych častější aktualizace webových stránek a barevně bych zviditelnila soutěže každé věkové kategorie v termínových listinách zvláště kvůli lepší přehlednosti (viz. Příloha).

3. Soutěže pro děti ve věku 6-10 let

Dle mého názoru si jednotlivé atletické oddíly mohou uspořádat závody pro své přípravky třeba každý měsíc v rámci tréninku, ať už se jednalo o závodní nebo přípravné období, jelikož toto dělení není až tak důležité pro tak malé děti. Mají alespoň možnost ohodnotit samy sebe a zasoutěžit si s ostatními.

Pokud bych dále měla získané informace interpretovat, tak nejvhodnější bude pro děti uspořádat jednu dlouhodobou soutěž do roka na okresní úrovni, která by měla tři kola, kde by soutěžily děti ve vícebojích družstev. Podle umístění v jednotlivých disciplínách by dostávaly body, které by se pak sčítaly a vytvořily by tak konečné pořadí týmů v jednotlivých kolech. Do krajského kola by postoupily vždy první dvě družstva z každého okresu a vítězný tým by se stal krajským přeborníkem. Dále bych chtěla dodat, že závody na republikové úrovni nejsou moc vhodné pro děti mladší 10 let. Vůbec bych je pro ně nezařazovala. Ohledně složení družstev bych vytvořila smíšená družstva po 4 dle věkového rozdělení v bodě 1, kdy by v případě malého počtu dětí, mohli mladší jedinci soutěžit za starší, ale v žádném případě ne naopak! Podle mého doporučení by soutěžili ve vícebojích, kam bych zařadila následující disciplíny pro děti ve věku 6-9 let: 60 m, 400 m, skok daleký a hod míčkem a pro děti ve věku 10-11 let malý rozdíl: 60 m, 600 m, skok daleký, hod míčkem a štafeta.

Určitě bych zařadila i soutěže krátkodobé, které by se konaly 3krát do roka v období od začátku března do konce září. Jednalo by se určitě o víceboje jednotlivců, kdy by pokaždé mohli soutěžit v odlišných disciplínách tohoto výběru: 50 m, 60 m, 150 m, 400 m, 600 m, skok daleký, skok daleký (z odrazového pásma šíře 100 cm), hod míčkem, překážky (molitan), hod raketkou.

Dalším možným zlepšením soutěží je pro děti závodění se Sadou dětské atletiky JIPAST. Kdy bych využila pouze některých komponentů z této sady a to především molitanových překážek či raketky.

Nesmím zapomenout na nevhodné disciplíny, které bych v žádném případě nedoporučovala zařazovat do soutěží: vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem, skok o tyči, skok do výšky nebo vytrvalostní disciplíny.

Z anketního šetření bylo zjištěno, že klasické atletické disciplíny jsou pro děti ideálním způsobem vzájemného soutěžení. Všeobecně je známo, že závody jednotlivců/družstev, četnost soutěží a na jaké úrovni závodit je na diskuzi podle „místních“ podmínek.

8 ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo analyzování současného stavu v soutěžích dětí v atletických přípravkách a návrh na jeho zlepšení.

Z detailního rozboru bylo zjištěno, že kvalita pořádaných soutěží pro děti se každým rokem zvyšuje. Neustále se prohlubující zájem mládeže o tento „královský sport“ napomáhá k jeho expanzi po celém světě i u nás.

Z mého průzkumu bylo zjištěno hned několik zásadních poznatků, které mi pomohly k podrobnému nahlédnutí do problematiky tohoto tématu a následně mně umožnily dojít k tomuto objektivnímu řešení.

Můj návrh se přednostně týká sjednocení terminologie pro děti ve věku 6-10 let a jednotlivého rozdělení do soutěžní podle věku dle tohoto rozdělení. Tak aby mladší jedinci nesoutěžili proti dětem starším, jelikož každý rok je u těchto kategorií příliš velký handicap. Dalším nezbytným krokem by měla být neustálá aktualizace a informovanost o soutěžích v atletických oddílech/klubech. Dále jsem se zaměřila na četnost závodů a úroveň, na které by se měly konat. V neposlední řadě bych doporučila soutěžit v klasických atletických disciplínách, které jsou pro děti ideálním způsobem vzájemného soutěžení. Pouze okrajově bych využila disciplín nabízených Sadou dětské atletiky JIPAST.

Nezbytnou součástí mé práce je i doporučení všestranné přípravy dětí, což se od dosavadní situace moc neliší a snad to tak zůstane i nadále.

Mnou navržené změny jsou spíše námětem jak dosáhnout zlepšení soutěží pro děti ve věku 6-10. Je jen na ostatních zda využijí informací, které zde byly popsány.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ATLETICKÝ KLUB AK BÍLINA. *Termínovka*. [online]. 2005 [cit. 2010-01-12]. Dostupné z WWW: <http://www.kasvysocina.cz/index.php?page=dok_brozura>.

ATLETIKA In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 13. 10. 2006, 10. 2. 2010 [cit. 2010-01-10]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Atletika>>.

ATLETIKA - MENU. *Soutěž atletických přípravek v roce 2009 pod patronací Českého atletického svazu*. [online]. 2004 [cit. 2010-01-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=9732>>.

ATLETIKA – MENU. *Atletické soutěže 2010, II. díl*. [online]. 2004 [cit. 2010-01-12]. Dostupné z WWW: <<http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=11227>>.

BADMINTON WEB. *Přípravné kategorie (do 10 let)*. [online]. 2006-9 [cit. 2010-01-11]. Dostupné z WWW: <http://www.badmintonweb.cz/trenink_deti>.

ČELIKOVSKÝ, S., et al. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1990. 286 s. ISBN 80-04-23248-5.

FEJTEK, M. *Atletika v 1. - 4. ročníku základní školy*. 1. vydání Pedagogická fakulta Hradec Králové, 1984. 194 s. ISBN 60-203-84.

CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia a. s., 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.

CHOUTKOVÁ, B. *Vybrané kapitoly ze školní atletiky: Sportovní příprava mládeže*. 1. vydání Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. 212 s. ISBN 17-210-84.

JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. 1. vydání Praha, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.

KAS VYSOČINA. *Brožura KAS*. [online]. 2009 [cit. 2010-01-12]. Dostupné z WWW: <http://www.kasvysocina.cz/index.php?page=dok_brozura>.

KINDER + SPORT. *Zúčastněte se*. [online]. 2008 [cit. 2010-01-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.kindersport.cz/pro-skoly/zucastnete-se.html>>.

KINDER + SPORT. *Kinderiáda, Soutěžní disciplíny*. [online]. 2008 [cit. 2010-01-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.kindersport.cz/pro-skoly/soutezni-discipliny.html>>.

MÁLEK, Z. *Dokumenty - AŠSK ČR*. [online]. 2009 [cit. 2010-04-17]. Dostupné z WWW: <http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/?page=podstr&id=11>.

NOVÁKOVÁ, L. *Problematika úrazovosti dětí a práce zdravotníka ne letním dětském táboře*. Brno, 2008. 64 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1.vyd. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.

SPORTOVNÍ POTŘEBY - Jipast a.s. *Sada dětská atletika od Jipast a.s.* [online]. 2010 [cit. 2010-08-2]. Dostupné z WWW: <<http://eshop.jipast.cz/atletika/detska-atletika/sada-detske-atletiky/sada-detska-atletika-197.html>>.

ŠTILEC, M., et al. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 212 s. ISBN 80-7066-026-0.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Anketa

Příloha 2. Termínová listina 2010 Vysočina

Příloha 1. Anketa

Zdroj: Zpracováno autorem



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Katedra tělesné výchovy
pošta/mail: Studentská 2, Liberec 461 17
telefon/phone: +(420) 485 355 121
URL: <http://www.fp.tul.cz>

Soutěže dětí v atletických přípravkách ve věku 6-10 let

ANKETA

Vážení trenéři/trenérky, tato anketa je součástí bakalářské práce, která vzniká na Katedře TV fakulty přírodovědně-humanitní Technické univerzity v Liberci. Má za úkol analyzovat současný stav v soutěžích atletických přípravek pro děti ve věku 6-10 let a zároveň navrhnout určitý systém na jeho zlepšení.

Celá tato anketa se týká dětí ve věku 6-10 let. Pokud máte zájem o zlepšení dosavadní situace v této věkové kategorii, můžete nyní pomoci vyplněním této ankety, která nejenže bude využita pro účely této bakalářské práce, ale napomůže i k vytvoření nového návrhu na systém těchto soutěží vhodný k zavedení do praxe. Anketa je zcela anonymní.

Předem děkuji za Vaši spolupráci Lucie Kojzarová a

Mgr. Petr Jeřábek.

Zakroužkujte Vámi zvolené odpovědi, případně je vypište slovy nebo čísly.

Věk:

Pohlaví:

1. Kolik dětí v následujících věkových kategoriích je ve Vaší tréninkové skupině?

- a) 6-7 let počet:
- b) 8-9 let počet:
- c) 10 let počet:

2. Kolik dětí z Vaší tréninkové skupiny dále pokračuje v atletice v kategorii mladšího žactva?

- a) 10 a méně
- b) 10-15

- c) 15-20
- d) 20 a více

3. Jak často by měly děti podle Vás chodit na trénink?

- a) 1krát týdně
- b) 2krát týdně
- c) 3krát týdně
- d) Vícekrát

4. Myslíte si, že by měly být závody pro děti povinné? Zdůvodněte.

- a) ANO
- b) NE

Odůvodnění:.....

5. Jak často by měly děti závodit? Zdůvodněte.

- a) 1krát měsíčně
- b) 2krát měsíčně
- c) 3krát měsíčně
- d) Jiná:

Odůvodnění:.....

6. Na jaké úrovni by se tyto závody měly konat? A jak často by se měly konat?

- a) Místní (okreskové).....
- b) Oblastní
- c) Krajské
- d) Republikové

7. Měly by být závody pořádány spíše v pracovní dny nebo o víkendu?

- a) Týden
- b) Víkend

8. Je vhodnější preferovat soutěže družstev nebo jednotlivců?

- a) Jednotlivci
- b) Družstva
 - Kolikačlenná?
 - Smíšená? ANO/NE

9. Jak by podle Vás měly být rozděleny věkové kategorie při soutěžích?

- a) 6-7 let, 8-9 let, 10 let –
- b) 6-7 let, 8-10 let –
- c) 6-8 let, 9-10 let –
- d) Jiné (vypiš slovy):
-

10. V kterých disciplínách by podle Vaší odpovědi v otázce č. 9 měly tyto věkové kategorie soutěžit?

Vypište:
.....
.....
.....

11. V kterých disciplínách by podle Vás naopak neměly závodit (viz. věkové kategorie v otázce č. 9)?

Vypište:
.....
.....
.....

12. Je vhodné, aby při závodech byli rodiče? Zdůvodněte.

- a) ANO
- b) NE

Odůvodnění:
.....

13. Co považujete v případě dětí za nejdůležitější?

- a) Všestranná příprava
- b) Raná specializace
- c) Vysoký stupeň trénovanosti
- d) Jiné (vypiš slovy):

Ještě jednou Vám velice děkuji za Váš čas a trpělivost s vyplňováním této ankety.

Příloha 2. Termínová listina 2010 Vysočina

Zdroj: KAS VYSOČINA. *Brožura KAS*. [online]. 2009 [cit. 2010-01-12]. Dostupné z WWW: <http://www.kasvysocina.cz/index.php?page=dok_brozura>.

Den	Závody 2010 (navrhované termíny)	Místo	Propozice
11.4.	Korunou za Korunu	Nové Město	
16.4.	3.Cena Běžce Vysočiny	Jihlava	
23.4.	35.Jarní běh Pávov	Autokemp Pávov	
24.4.	O pohár století	Pacov	
24.4.	Běh Chotěbořskem 16,1 km	Chotěboř	
24.4.	Zahajovací závody	Třebíč	
25.4.	MČR ČR v půlmaratónu	Plzeň	
1.5.	Kolem dančí obory	Nížkov	
2.5.	1.kolo KP muži,junioři,dorost,st.žactvo	Jihlava	
4.5.	vrhačský trojboj	Třebíč	
6.5.	Kladivářský čtvrték	Třebíč	
8.5.	36.Běh vítězství Ji - Třešť	Jihlava	
8-9.5.	KP ve vícebojích žactva	Pacov	
9.5.	MČR v maratónu	Praha	
11.5.	Sprinterský trojboj	Třebíč	
14.5.	14.Planderský běh	Plandry	
15.5.	2.kolo KP muži,junioři,dorost,st.žactvo	Nové Město	
16.5.	1.kolo ml.žactva	Třebíč	
18.5.	Krajská kinderiáda	Pacov	
20.5.	Kladivářský čtvrték	Třebíč	
21.5.	33.Stonařovské aleje	Stonařov	
22.5.	1.kolo I.ligy	Třebíč	
25.5.	Trojka na dráze	Chotěboř	
25.5.	Pohár rozhlasu - kraj	Třebíč	
25.5.	23k.Kamenická 15	Kamenice	
27.5.	1.kolo závodu přípravek	Jihlava	
28-30.5.	MČR ve vícebojích	Stará Boleslav	
29.5.	Bystřickem kolem Vírské přehrady	Vír	

29.5.	KP mužů, žen, juniorů a dorostu	Třebíč	
30.5.	2.kolo ml.žactva	Pacov	
3.6.	Atletický čtyřboj mládeže	Třebíč	
5.6.	2.kolo I.ligy	Jablonec nad Nisou	
6.6.	KP žactva	Jihlava	
13.6.	3.kolo KP muži,junioři,dorost,st.žactvo	Pacov	
4.6.	17.Dačická 14	Dačice	
11.6.	6.Přes tři hráze Opatov	Opatov	
18.6.	28.Okolo Rudného	Jihlava	
19.6.	Máchovo Jezírko	Třebíč	
20.6.	3.kolo ml.žactva	Nové Město	
24.6.	2.kolo závodu přípravek	Třebíč	
25- 27.6.	MČR juniorů a dorostu	Tábor	
26.6.	MČR veteránů	Třebíč	
27.6.	24.Půlmaratón Nové Veselí	Nové Veselí	
3.7.	3.kolo I.ligy	Nové Město nad Metují	
17- 18.7.	MČR mužů a žen	Třinec	
18.7.	Okolo přehrady 6,5 km	Chotěboř	
24- 25.7.	Cena Pacova ve vícebojích	Pacov	
7.8.	VC Tábora a memoriál Jana Pána	Tábor	
14.8.	VC Jihlavy	Jihlava	
15.8.	Cena Pacova v hodu diskem	Pacov	
21.8.	4.kolo I.ligy	Jičín	
21.8.	Malý Svratecký maratón	Vír	
27.8.	14.Běh na Vysoký kámen	Pávov	
28- 29.8.	MČR do 22 let	Břeclav	
3.9.	6.Běh Alejemi v Kněžicích	Kněžice	
4.9.	Prolínací soutěž družstev o účast v I.lize		
5.9.	Finále KP M+J+D+ŽS	Třebíč	
7.9.	Sprinterský trojboj	Třebíč	
7.9.	Křišťálový kilometr	Chotěboř	

10.9.	24.Jihlavská hodinovka	Jihlava	
11.9.	VC Třebíče	Třebíč	
12.9.	3.kolo přípravek	Velké Meziříčí	???
12.9.	3.kolo přípravek	Pacov	???
11-12.9.	MČR žactva	Praha	
14.9.	Vrhačský trojboj	Třebíč	
15.9.	Běhej, skákej,házej	Třebíč	
17.9.	6.Sádeckými vinohrady	Sádek Kojetice	
18.9.	4.kolo ml.žactva	Velké Meziříčí	
19.9.	Prolínací soutěž o účast v II.lize	Jihlava	
23.9.	4.závody přípravek	Velké Meziříčí	
24.9.	9.Přespolní běh v Řásné	Řásná	
25.9.	Semifinále MČR družstev		
26.9.	MČR v silniční běhu	Běchovice - Praha	
26.9.	Finále ml.žactva	Jihlava	
30.9.	Corny pohár	Jihlava	
1.10.	21.Běh Březinou	Polná	
2.10.	MČR družstev juniorů juniorek		
2.10.	MČR družstev dorostenců a dorostenek	České Budějovice	
2.10.	MČR družstev st.žactva	Kladno	
3.10.	Okolo zámku	Chotěboř	
8.10.	1.Kolem trpaslíka	Hybálec	
9.10.	Běh Libušíným údolím	Třebíč	
10.10.	KP v přespolním běhu	Nové Město	
15.10.	11.Okolo Dolňáku	Okříšky	
16.10.	Běh Šeptouchovem	Ledeč nad Sázavou	
17.10.	Finále běžeckého poháru	Pardubice	
22.10.	47.Běh Heulosem	Jihlava	
22.10.	Běh na Kaplicko	Nové Město	
4.12.	Čachoták	Chotěboř	